

Nöro- Linguistik Programlama
DEĞİŞİM İÇİN BEYNİNİZİ KULLANIN
Richard Bandler

Editörler:

Connirae Andreas & Steve Andreas

Yayına Hazırlayanlar

Steve Andreas Connirae Andreas

Çeviren Osman Akınhay

Alfa: 582 Dizi No: 012

ÖzgünAdı

Using Your Brain for a Change

ISBN 975-316-237-5

Birinci Basım: Ekim 1999

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni:M. Faruk Bayrak

Genel Yayın Koordinatörü :Öner Ciravoğlu

Yayın Yönetmeni: Dr. Cahit Akın

Dizi Editörü : Mümin Sekman

Teknik Editör:Ebru Özel

Çeviri : Osman Akınhay

Kapak Tasarımı: Öznur Erman

Paz. ve Satış Müdürü :Vedat Bayrak

Satın Alma Müdürü :Ali Bayrak

Sevkiyat Sorumlusu : Ömer Kımıl

Montaj, Baskı ve Cilt:Melisa Matbaacılık

Tel: (0212) 501 97 57

Kitabın Türkçe baskısının tüm yayın hakları Kesim Ajans aracılığıyla ALFA Basım Yayım Dağıtım San. Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz veya yayımlanamaz.

Copyright © 1999 ALFA Basım Yayım Dağıtım Copyright © Real People Press (1985)

ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şfi.

Ticarethane Sk. No: 41/1 Cağaloğlu, İstanbulAURKEY Tel: +90 (212) 511 53 03 – 513 87 51 – 512 30 46 – 528 26 75-76

Fax:+90(212) 519 33 00 E-mail: alfabas@doruk.com.tr

DEĞİŞİM İÇİN BEYNİNİZİ KULLANIN

NLP'nin sunduğu kavramsal yaklaşımın, enformasyon bilimi ve bilgisayar programcılığında sağlam temelleri vardır, fakat bunun yanında, insanların canlı deneyimlerinin gözlenmesiyle de çok yakından ilişkilidir.

NLP'deki her şeyi kendi deneyiminizle ya da başkalarını gözlemleyerek ilk elden doğrulayabilirsiniz.

Elinizdeki kitap, zihninizin nasıl çalıştığını anlamanın yeni ve pratik bir yolunun kapısını açmaktadır. Daha önemlisi, "beyninizi çalıştırmak'ta yararlanabileceğiniz Özgül basit ilkeleri; hoşnut kalmadığınız zaman deneyimlerinizi nasıl değiştireceğinizi, hayatınızdan memnunken yaşadıklarınızı nasıl daha keyifli hale getireceğinizi öğretmektedir. Richard Bandler'in özel dehası, sürekli biçimde yeni ilkeler ortaya koymak ve onları sizlere sunmakta benzeri görülmemiş bir yeteneğe sahip olmasıdır.

VII

İçindekiler.

Giriş IX

1- Otobüsü Kim Kullanıyor 3

2- Beyninizi Çalıştırmak 21

3- Bakış Açıları 41

4- Yanlış Yapmak 59

5- Çaba Harcamak 83

6- Anlamak, Kafası Karışık Olmak 101

7- İncanın Ötesinde 127

8-Öğrenme 147

9- Swish (Değiştir) 165

Son Söz 197

Ek— 1-2: Alt Temsil Sistemi Ayrımları 203

Seçme Kaynakça 206

IX

Giriş.

Bazı insanlar için "Parlak bir geleceği var," ya da "Geçmiş ne kadar renkli?" dendiğini sık sık duyarsınız. Böylesi sözler, birer metafor olmaktan daha fazla anlamla yüklüdür. Konuşan kişinin iç düşüncelerinin birebir ifadesi olan bu tür sözler, kendi deneyimlerinizi yararlı biçimlerde değiştirmenizi öğrenmek açısından da bir anahtar niteliğindedir. Örneğin, tam da şu anda, zihninizde gelecekteki yaşamınızda başınıza gelmesini dilediğiniz güzel bir olayın resmini tasarladığınızı düşünün ve daha sonra bu resim üzerinde çalıştıkça duygularınızın nasıl değiştiğini hissetmeye çalışın. Resme canlılık katarken ondan daha fazla şey "beklemeye" başladığınızı hissediyor musunuz? İnsanların çoğu canlı bir resim karşısında daha olumlu tepkiler verirken, soluk bir resme tepki verenlerin sayısının çok daha az olduğu söylenebilir. Şimdi geçmişinizde yaşadığınız hoş bir anınızı aklınıza getirin ve o anınızın resmini daha canlı ve yoğun renklerle donatın... "Renkli bir geçmiş", o anınıza karşı tepkinizin yoğunluğunu nasıl değiştiriyor, değil mi? Anınızı daha renkli hale getirdiğinizde duygularınızda bir farklılık sezmezseniz, bu sefer aynı anınızı siyah-beyaz olarak tasarlamaya çalışın. Resim renklerini kaybettiğçe tepkileriniz de canlılığını kaybedecektir. Sıklıkla işitilen başka bir söz, "Yaşamınıza bir-iki pırıltı katın"dır. Yine güzel bir deneyiminizi hatırlayın ve o deneyiminizle ilgili olarak zihninizde tasarladığınız resme, parlayan ışıktan birkaç pırıltı serpiştirip, duygularınızı izlemeye başlayın. (Televizyon reklamcıları ve n"11" elbise tasarımcıları bunu iyi bilirler!)

X

Tatsız olaylar için başvuru olan öğüt ise "Geçmişinizi arkanızda bırakın"dır. Size kendinizi hâlâ kötü hissettiren bir anınızı aklınıza getirin ve o anınızın resminin şimdi nerede, ne kadar uzağınızda olduğunu hissetmeye çalışın. Galiba hemen Önünüzde duruyor, değil mi? Hemen onu alın ve arkanıza bırakın. Bu hareketiniz, o anınızı yaşama şeklinizi değiştirecektir.

Bunlar, Richard Bandler'ın son 'birkaç yılda geliştirdiği yeni NLP "alt temsil sistemleri" modelinin basitliği ve gücünü ortaya koyan ve ilk akla gelen örnekler. NLP'nin ilk modellerinden birisi, "Temsil Sistemleri" fikriydi. Bizler herhangi bir deneyimimizi düşünürken, duysal sistemin temsillerinden (görsel resimler, işitsel sesler ve dokunsal duygular) yararlanırsınız. Son on yılda verilen NLP eğitimlerinin büyük kısmında, duyguları ve davranışları değiştirmek üzere bu tür temsil sistemleriyle ilgili bilgilerden yararlanmanın çok çeşitli hızlı ve pratik yolları öğretilmiştir. Alt temsil sistemleri, her temsil sistemi içindeki daha küçük öğelerdir. Örneğin görsel alt temsil sistemlerinin bazıları parlaklık, renk, büyüklük, mesafe, mekân ve odaklanmadır. Alt temsil sistemlerini bilmek, değişim modellerinde daha da hızlı, kolay ve özgül olan tamamen yeni bir alanı önümüze açacaktır.

1977 sonbaharında NLP'yle ilk kez tanıştığımızda, davranışları değiştirmenin bu yeni, heyecanlı ve hızlı yolları üzerinde çalışırken, eskiden bildiğimiz şeylerin çoğunu bir kenara bırakmıştık. O sıralarda Richard Bandler ile John Grinder, büyük bir gelecek vaat eden bu yeni alanın gelişmesi konusunda birlikte çalışıyorlardı. NLP, bilinçdışı göz hareketlerini inceleyerek bir insanın içsel sürecinin nasıl izleneceğini, eski tatsız duygusal tepkilerin birkaç dakika içinde ya da daha uzun sürelerde nasıl değiştirileceğini öğretiyordu.

Şimdi, aradan yedi yıl geçtikten sonra, bu vaatlerin hepsi ve hatta daha fazlası yerine getirilmiş durumdadır. NLP'nin temel fikir ve tekniklerinin hepsi, hem zamanın sınavından, hem de daha

XI

zorlu olan, başkalarına NLP'den pratik biçimde yararlanmayı öğretme sınavından geçmiştir. Ve NLP, genellikle, iletişim ve değişimin keskin ucundaki alan olarak adlandırılmaktadır.

NLP'nin sunduğu kavramsal yaklaşımın, enformasyon bilimi ve bilgisayar programcılığında sağlam temelleri vardır, fakat bunun yanında, insanların canlı deneyimlerinin gözlenmesiyle de çok yakından ilişkilidir.

NLP'deki her şeyi kendi deneyiminizle ya da başkalarını gözlemleyerek ilk elden doğrulayabilirsiniz.

Bu kitapta anlatılan ve öğretilen yeni alt temsil sistemleri, kişisel değişim yaratma konusunda NLP'nin daha önceki yöntemlerinden çok daha hızlı ve etkili yollardır. Başlıca olarak sadece üç temsil sistemi, ama her temsil sisteminin içinde çok sayıda başka alt temsil sistemleri vardır. Alt temsil sistemleri, tam bir ifadeyle, beyinlerimizin deneyimleri türlerine göre ayırdığı ve kodladığı yolları gösterir. Alt temsil sistemlerinin değişim modelleri, insanın programını (deneyimlerimiz hakkında düşünme ve karşılık verme biçimlerimizi) doğrudan değiştirmekte de kullanılabilir.

Bu alana eleştiriyle yaklaşan bazı yazarlar, NLP'nin çok "soğuk" ve "teknik" kaldığı noktasına işaret etmişler ve basit alışkanlıklar ile fobilerde etkili olabilmekle birlikte, "özselleşme sorunları" karşısında etkisiz kaldığını savunmuşlardır. Biz bu eleştirel bakışların, altıncı ve yedinci bölümlerde gösterilen, anlayışları ve inançları değiştirme yöntemlerine karşı gösterdikleri tepkiler üzerinde duracağız.

Elinizdeki kitap, zihninizin nasıl çalıştığını anlamanın yeni ve pratik bir yolunun kapısını açmaktadır. Daha önemlisi, "beyninizi çalıştırmak"ta yararlanabileceğiniz özgül basit ilkeleri; hoşnut kalmadığınız zaman deneyimlerinizi nasıl değiştireceğinizi, hayatınızdan memnunken yaşadıklarınızı nasıl daha keyifli hale getireceğinizi öğretmektedir.

XII

Bilinen ilkeleri uygulamaya geçirme ve bu ilkeleri yararlı biçimlerde uyarılama, ya da çeşitli zamanlarda küçük değişiklikler yapma yeteneği çoğumuzda vardır. Richard Bandler'in özel dehası, sürekli biçimde yeni ilkeler

ortaya koymakta ve onları bizlere sunmakta benzeri görülmemiş bir yeteneğe sahip olmasıdır. Ondaki espri duygusu, bazen, bilhassa psikoloji ve psikiyatri mesleklerini hedef aldığı anda (tabii iğneli oklarından diğer "uzmanlar" da kendilerine düşen payı alırlar) itici ve kibirli görünebilir. NLP'nin 10-dakikalık fobi/travma tedavisiyle ilgili metinler ilk kez altı yıl önce yayınlanmış olmasına rağmen, psikologların çoğunun, bir fobinin iyileştirilmesi için birkaç ay ya da yıllık bir karşılıklı görüşme ve ilaç tedavisinin (ve bir ton para harcamanın) gerekli olduğuna inanmayı sürdürdüklerini dikkate aldığımızda, bu saldırganlığı bir parça haklı görmeniz mümkün olacaktır. Oysa biz kendi yöntemimizi yüzlerce kere gösterdiğimiz ve başka insanlara da öğrettiğimiz zaman, "Mümkün değil" diye tepki gösterenlerin nasıl bir hayal kırıklığına uğradıklarını iyi biliyoruz.

Herhangi bir endüstride ciddi bir teknik yenilik ortaya atıldığında, dünyanın dört bir yanındaki imalatçılar, kendileri harekete geçmezlerse rakiplerinin onları devre dışı bırakacağından emin oldukları için, bu yeni yöntemden hemen yararlanmaya can atarlar. Ne yazık ki, uzmanlarının bir problemi çözmeyi ne kadar uzatırlarsa o kadar daha fazla ücret aldığı psikoloji gibi alanlarda çok ciddi bir atalet göze çarpmaktadır. Buradan anlaşılacağı gibi, ödüllendirilen beceriksizlik olduğu için, bu alanlardaki yeni ve daha iyi yöntemlerin disiplinin ana akımı içine girmesi de daha uzun sürmektedir.

Psikoloji alanında görülen ataletsizlik pek çok çevrede derin bir üzüntüye neden olmaktadır. Örneğin, aile terapisi alanında bir sürü yenilik getirmesiyle ünlü Salvador Minuchin yakın bir zamanda şöyle demiştir: "İnsanlar (araştırma) bulgularımıza nasıl tepki verdiler? Kendi paradigmalarını savunarak. Yeni bilgilere karşı bir tutum tespit ederken,

XIII

her zaman, eskiden yaptığımız şeyleri yine bize gösterildiği gibi sürdürmekte inat etmek gibi bir sorunla karşı karşıya kalırız."

Bu ataletsizliğe rağmen, psikoloji ve psikiyatri dalları içinde önemli istisnalara; çalışmalarını daha hızlı, daha iyi ve daha kapsamlı hale getireceği için hastalarına yarar sağlayabilecek yöntemleri öğrenmeye gerçekten istekli olan uzmanlara rastlanmaktadır. Umarız bu kitap sizi de aynı yola yönlendirir.

Birkaç yıl önce, Richard Bandler'in dehasının aydınlattığı yeni yolun farkına varmıştık ve bu yeni modellerin iyice yaygınlaştırılması halinde insanlara ne kadar yarar getirebileceğini görüyorduk. Yine de bizi bu kitabı yazmaya iten şey, Bandler'in NLP yorumundaki alt temsil sistemlerinin bizi derinden etkilemesi ve heyecanlandırması olmuştur.

Kitabı yazmaya girişirken elimizdeki hammadde, Richard'ın son zamanlarda vermiş olduğu seminerler ile atölye çalışmalarındaki ses kayıtları ve yazılı notlardan ibaretti. Arkasından, bu zengin materyali türlerine göre sınıflandırma ve bir düzene koyma, oradaki öğütleri kişisel deneyimlerimizle yaşama ve nihayet daha zengin bir kavrayış gücüne ulaşmak için başkalarına öğretme aşamasından geçtik. Son olarak ve öğrendiğimiz her şeyi değerlendirerek, elimizdeki materyali bir kitap formuna soktuk. Tabii mevcut materyalleri daha kolay anlaşılabilir şekilde düzenleyip bir sıraya koyarken, seminerlerin özgün üslubu ve tadını korumaya çalışmaktan geri kalmadık.

Hızla gelişmekte olan alanlardaki kitapların çoğu, basıldıkları tarihten beş-on yıl geçtikten sonra eskirler. Elinizde kitapta yararlandığımız materyaller yaklaşık üç yıllıktır, ileri NLP seminerlerinde öğretilmekte olan başka yeni alt temsil sistemi modelleri de vardır ve Richard yeni modeller geliştirmeye devam etmektedir. NLP'nin temel ilkelerinden birisi, bir cümledeki sözcüklerin sırası gibi, deneyimlerin sırasının da anlamı etkilemesidir. Bu kitaptaki

XIV

bölümlerin sırası dikkatle düşünülmüş tasarlanmıştır. Daha sonraki bölümlerde işlenen materyallerin önemli bölümü, daha önceki bölümlerde sunulmuş bilgi ve deneyimleri zaten bildiğinizi varsayacağından, onları sırayla okumanız halinde NLP serüvenini çok daha derinden kavrayabileceksiniz.

NLP'nin başka bir temel ilkesi, sözcüklerin, deneyimlerin yetersiz etiketleri olmaktan daha fazla önem taşımadığıdır. Bir çiviye bir tahtaya çakmayı okumak bir şeydir; çekici elinizde tutup, çivinin tahtaya girerken çıkardığı sesi duymak başka bir şey. Öte yandan, çekiçteki titreşimi ve bükülmeyi hissetmek ve çivinin tahtanın içine girerkenki hareketini izlemek de tamamen başka bir şeydir.

Bu kitaptaki modeller sizin aletlerinizdir. Her alet gibi onların da tam olarak anlaşılması için kullanılmaları ve sürekli bir etkinlikle uygulanmaları gerekir. Eğer kitabın içeriği konusunda ilk bir fikir edinmek istiyorsanız önce sayfalara hızla göz atabilirsiniz. Fakat bu bilgilerden gerçekten yararlanmak gibi bir düşünceniz varsa, bunları kendi deneyimleriniz ve başkalarının deneyimleriyle sınamaktan başka bir yol yoktur. Aksi takdirde öğrendiğiniz şeylerin "akademik" bilgiler olmaktan öteye gidemeyeceği kesindir.

Connirae Andreas Steve Andreas

Nisan 1985

3

OTOBÜSÜ KİM KULLANIYOR*

Nöro-Linguistik Programlama, şu ya da bu alanda uzmanlaşmak zorunda kalmamak için benimsediğim bir

sözcüktür. Ben üniversitedeyken hep kararsızlık içinde olan insanlar arasındaydım ve tutumumu değiştiremeyince kendimi zorlamayıp, olduğum gibi devam etme yolunu seçmiştim. NLP'nin temsil ettiği şeylerden birisi, insandaki öğrenme yetisine bir bakış açısı sunmasıdır. Onlarca psikolog ve sosyal hizmet görevlisi NLP'yi bir "terapi" gibi yorumlayarak kullandıkları halde, ben NLP'yi bir eğitim süreci olarak adlandırmayı daha doğru buluyorum. Zaten biz NLP'cilerin temel işlevi, insanların kendi beyinlerini kullanmalarını öğretecek yollar geliştirmektir.

İnsanların çoğu beyinini etkin ve bilinçli biçimde kullanmıyor. Hepimizin beyni, "kapalı" düğmesi olmayan bir makineye benzer. Ona yapacak iş vermezseniz sıkılınca kadar çalışmaya devam eder. Bir insanı hiçbir dışsal deneyimin yaşanmadığı duyuşsal bir havuza bırakırsanız, içsel deneyimde derinleşmeye

4

başlayacaktır. Beyniniz yapacak bir iş bulamadan boş boş oturursa, ne olduğuna aldırmadan oyalanmayı tercih eder. Siz bundan kaygı duyabilirsiniz, ama onun böyle bir derdi yoktur.

Örneğin, hiç kendi işinizin gidişatı konusunda derin derin düşüncelere daldığınız ya da sizi sıçrayıp uykudan kaldıracak kadar parlak bir fikrin aklınıza geldiği oldu mu? İnsanların sırf baş döndürücü bir anlarını hatırladıkları için gecenin ortasında uyanıverdiklerine çok sık rastlanır. Kötü bir gün geçirmişseniz, beyniniz bunu size tekrar tekrar yaşatacaktır; bu yüzden o geceyi, hatta sonraki haftayı bile eliniz ayağınız titrer bir halde" geçirebilirsiniz.

Çoğu insan bu noktada da durmaz. İçinizden kaçının, uzun zaman önce başınızdan geçen tatsız olayları hatırlamadığı olur? Beyniniz bu durumlarda, "Haydi, bir daha yapalım! Öğlene kadar daha yarım saat var, gerçekten moral bozucu olan bir tatsız olayı daha düşünelim. Aradan üç yıl geçmiş olsa bile yine sinirlenebiliriz belki," deyip duran bir haldedir.

Ben sizden kendi deneyimlerinizi değiştirmeyi ve beyninizde olup bitenler üzerinde belli bir denetim kurmayı öğrenmenizi istiyorum. İnsanların çoğu kendi beyinlerinin esiridir. Sanki otobüsün sürücü koltuğuna zincirle bağlanmışlardır ve direksiyon başkasın-dadır. Ben sizin kendi arabanızı kullanmayı öğrenmenizi istiyorum. Beyninize siz yön vermezseniz, ya kontrolden çıkmış bir halde bir yere çarpıp duracak, ya da sizin adınıza kontrolü başkaları ele geçirecektir ve bu başkalarının her zaman sizin çıkarlarınızı düşünmemeleri de son derece doğal bir durumdur. Ayrıca, sizi düşündüklerini varsaysak bile, yanılma ihtimalleri çok fazla olacaktır. NLP, özneliği (okulda nedense çok kötü bir şey olduğu söylenmiştir bunun) geliştirebilme fırsatıdır. Aynı şekilde, okullarda gerçek bilimin şeylere nesnel bir açıdan baktığı öğretilir. Oysa ben, kendi öznel deneyimlerimden fazlasıyla etkilendiğimi ve yaşadıklarımın kendi mekanizması, başka insanları etkilemesi hak-

5

kında daha fazla bilgi sahibi olmayı istediğimi fark etmiş durumdayım. Beyin benim en gözde oyuncağım olduğu içindir de, burada sizleri bazı zihin oyunları oynamaya davet edeceğim.

Kaçınız "fotoğrafik bir anı'ya sahip olmak istersiniz? Yine kaçınız, geçmişteki tatsız olayları tekrar tekrar ve bütün canlılığıyla hatırlıyorsunuz? Bunlar kesinlikle yaşama renk katan şeylerdir. Bir korku filmi seyrettikten sonra eve dönüp koltuğunuza oturduğunuzda, Bu oturma eylemi sizi tekrar sinema salonundaki ruh halinize döndürecektir. Bu deneyimi kaçınız yaşadınız? Pekâlâ, fotoğrafik bir anınız olmadığını iddia edebilirsiniz.

Aslında yaşamışsınızdır, ama doğru bir şekilde değerlendiremiyorsunuz. Ayrıca, geçmişteki bir tatsız olayı hatırlamaya başladığınızda fotoğrafik bir anıyı hatırlasanız bile, anlaşılan bu yeteneğinizin bir kısmını daha yararlı deneyimlerde kullanabilmeniz kendi açınızdan daha hoş olacaktır.

Kaçınız henüz olmamış bir şey üzerinde düşündünüz ve kendinizi önceden kötü hissettiniz? "Niçin bekliyorsunuz? Kendinizi şimdiden kötü hissetmeye başlayabilirsiniz, öyle mi?" Ama bir bakıyorsunuz, hiçbir şey olmamış, beklediğiniz kötü olay yaşanmamış. Ama kendinizi kötü hissetme fırsatını kaçırmadınız, değil mi?

Bu yetenek başka bir yolla da işleyebilir. Bazı insanlar tatile çıkmadan önce iyi bir program yaptıklarını düşündükleri halde, yer ayırttıkları yerlere gittiklerinde ciddi hayal kırıklıklarına uğrayabilirler. Hayal kırıklığı aslında asgari bir planlama olmasını gerektirir. Hayal kırıklığına uğramak için ne kadar çok sorun yaşamak zorunda olduğunuzu düşündünüz mü hiç? Bir kere, gerçekten etraflica bir plan yapmış olmanız gerekir. Ne kadar çok planlama, o kadar çok hayal kırıklığı. Bazı insanlar bir film seçip girer ve çıkınca, "Tahmin ettiğim kadar iyi değildi," derler. Merak ediyorum, böyle insanların zihinlerindeki film gerçekten çok iyiye sinemada oynayan filme niçin gidiyorlar?

6

"Kafamda bundan daha iyisi var," demek için rahatsız koltuklarda zaman geçirmeye neden ihtiyaç duyuyorlar? Beyninizin doludizgin at koşturmasına izin verirsiniz olacak şey budur. İnsanlar bir mutfak malzemesinin kullanılışını öğrenmeye, kendi beyinlerinden nasıl yararlanacaklarını öğrenmekten çok daha fazla zaman

harcıyorlar. Zihnin alışlageldiği gibi kullanılmasından başka yolları olabileceğine kafa yormuyorlar. Bunun için buldukları kılıf da "Kendin gibi ol" sözüne sarılmak (sanki başka türlü olabilmemiş gibi). İnanın bana, çoğunuz bu noktada takılıp kalmışsınız. Umarım, bütün anılarınızı elektrik şokuyla silip sizi başka biri haline getirirler, ama yine de ortaya çıkacak sonuç fazla cazip olmaz. Zihin temizleyen makine türünde bir cihaz yapılan kadar, sanırım bu noktadan daha ileri gidemeyeceksiniz. Fakat bu o kadar kötü bir durum değil, çünkü bu sayede beyninizi daha işlevsel biçimlerde kullanmayı öğrenebilirsiniz. NLP'nin yapmak istediği de bundan başka bir şey değildir.

Ben bu konuda ilk dersleri vermeye başladığımda, bazı insanlar NLP'nin insanların, denetlemek amacıyla başkalarının zihinlerini programlamasını sağlayabileceği düşüncesine kapılmışlardı. Bir kişiyi kasıtlı olarak değiştirmenin o insanın insanlığını azaltacağını zannediyorlardı. İnsanların büyük kısmı antibiyotikler ve kozmetiklerle kendilerini değiştirmeye pek meraklı oldukları halde, aynı durum davranışlar için söz konusu değildir. Bir insanı değiştirip daha mutlu hale getirmenin neden onların insanlığını azaltmak anlamına geldiğine hiçbir zaman kafam basmamıştır. Öte yandan, ne kadar çok sayıda insanın kocaları, karıları ya da çocuklarının (hatta tamamen yabancı oldukları kişilerin), sadece "kendileri oldukları" için kendilerini kötü hissetmelerine sebep olmakta çok başarılı bir performans sergilediklerini görmek de beni hiçbir zaman şaşırtmamıştır. İnsanlara bazen, "Gerçek benliğinize niçin gerçekten değerli bir

7

şey yaptığınız zaman kavuşursunuz?" diye sorarım. Aynı şekilde, burada da sizi, beyninizi bilinçli biçimde kullanmaya başlamanız halinde kendinizle ilgili daha çok şey öğrenmenin ve değiştirmenin sonsuz olanaklarıyla tanıştırmak istiyorum.

Film yapımcıları bir dönem bilgisayarların kontrolü ele geçirdiği filmler yapmışlar; buna bağlı olarak insanlar da bilgisayarları basit birer cihaz olarak değil, kendilerinin yerini alan şeyler gibi görmeye başlamışlardı. Ev bilgisayarlarını gördüğünüzde, içlerinde aile bütçenizi dengelemeyi amaçlayan programlar olduğunu biliyordunuz! Oysa bütçenizi bir ev bilgisayarında düzenlemek, her zamanki usullerinizden altı kat daha fazla zaman alacaktır. Çünkü istenilen bilgileri programa aktarma gerekliliğinin yanı sıra, her günün akşamı bilgisayarınızın başına geçip o günkü giriş çıkışları kaydetme gibi bir zorunlulukla da karşı karşıya kalacaksınız. Ev bilgisayarlarını tohum serpme makinelerine çeviren şey budur. Yeni bir oyuncak aldığınızda onunla defalarca oynar, bir süre sonra ise sıkılıp çöp sepetine atarsınız. Uzun süredir görmediğiniz arkadaşlarınız sizi ziyarete gelince de sizin sıkıldığınız oyunları oynayabilmeleri için disketi onlara verirsiniz. Oysa bir bilgisayarın gerçek yararlılığı burada yatmaz. İnsanların bilgisayarı ıvrı zıvrı işler için kullanmaları, tıpkı kendi zihinlerini ıvrı zıvrı şeylerle doldurmalarına benzetmektedir.

Bazı insanların beş yaşma geldiğinizde öğrenmenizin durduğunu söylediklerini duyuyorum, oysa bunu doğrulayan hiçbir kanıt yoktur. Beş yaşınız ile şimdiki zaman arasında, bırakın değerli bilgileri, inanılmaz sayıda işe yaramaz şey öğrendiğinizi reddedebilir misiniz? İnsanların şaşırtıcı bir öğrenme yetileri var. Ben buna eminim ve kendinizin hâlâ bir öğrenme makinesi olduğuna şu ya da bu şekilde- sizi de inandırmayı istiyorum. Bunun iyi tarafı, şeyleri etraflıca ve hızlı biçimde öğrenebilmeniz, kötü tarafı ise yararlı bilgileri öğrendiğiniz zamanki kolaylıkla bir sürü ıvrı zıvrı şey de öğrenebilmenizdir.

8

Kaçınız aklınıza gelen düşüncelerden bunaldığınız anlar yaşamıştır? Böylesi durumlarda kendinize, "Keşke şunu kafamdan atabilsem," der, ama zihninizden çıkarmaya çalıştığınız şeyin ilk vesileyle hemen aklınıza geldiğini fark edersiniz. Beyinler gerçekten olağanüstü organlardır. Size kesinlikle şaşırtıcı şeyler yaptırırlar. Beyinlerin sorunu, bize sık sık söylendiği gibi öğrenememeleri değil; çok çabuk ve çok iyi öğrenebilmeleridir. Örneğin, bir fobiye düşünün. Ne zaman bir örümcek görseniz korkudan dehşete düştüğünüzü farz edelim. Fobisi olan bir insanın, "Oh, lanet olsun, korkmayı unuttum," demesi gibi bir durumla karşılaşmak mümkün müdür? Peki, etraflıca öğrenmek istediğiniz başka şeyler yok mu? Olaylara bu açıdan baktığınızda, fobisi olmak muazzam bir öğrenme başarısıdır. Bir insanın yaşam öyküsünü deşince, fobinin kökeninin tek seferlik bir öğrenme deneyimine dayalı olduğunu görürsünüz: O insanın ömrünün kalan bölümünde hemen hatırlayacağı bir şeyi öğrenmek için kısacık bir anın geçmesi yetmiştir.

Pavlov'u, köpeklerini, zillerini ve deneylerini kaçınız biliyorsunuz... ve şu anda kaçınız bir şeyler salgılıyorsunuz? Pavlov yaptığı deneylerde, köpeklere zil çaldığında yemek yedirmiş ve öğrenmelerini sağlamak için bu işlemi defalarca tekrarlamıştı. Sizin yaptığınız ise bu bilgileri okumaktan ibaret, tıpkı köpeklerin verdikleri yanıtlar gibi. Çok önemli bir şey değil bu, ama beyninizin ne kadar hızlı öğrenebileceğine ilişkin de bir gösterge. Siz herhangi bir bilgisayardan daha çabuk öğrenebilirsiniz. Daha fazla şey öğrenmek için bilmemiz gereken şey, öğrenmeyi yönlendirebilmenizi ve kendi deneyimleriniz ile yaşadıklarınız üzerinde daha fazla denetim kurmanızı sağlayacak olan, öğrenmenin öznel boyutudur.

"Bizim şarkımız" sözünü hepiniz bilirsiniz. Birisiyle çok özel bir şeyler paylaştığınızda defalarca dinlediğiniz favori bir şarkınız olmuştur. O şarkıyı ne zaman duyarsanız duyun, hemen o insanı düşünür ve aynı güzel

duyguları yeniden hissedersiniz. Tıpkı

9

Pavlov ve salgılama gibi. Çoğu insanın, deneyimler arasında bu şekilde bağlantı kurulması, ya da bunu sistematik hale getirirseniz bağlantı kurmayı hızlandırma konusunda hiçbir fikri yoktur. Eskiden bir terapistin bir oturumda agorafobi yarattığını izlemiştim. Hastalarını seven, hoş, iyi niyetli bir adamdı bu terapist. Yıllarca klinik eğitim almıştı, ama yaptığı şey konusunda bir fikri yoktu. Hastası ona yükseklik fobisi nedeniyle başvurmuş, o da gözlerini kapatıp yüksekleri düşünmesini istemişti. Birden adam korktu ve titremeye başladı. "Şimdi, kendini rahatlatacak bir şey düşün." Pekâlâ. Şimdi yüksekleri düşün. Tamam. "Şimdi, arabayı rahatça sürebildiğini düşün." Oluyor. "Yine yüksekleri düşün." Çok güzel...

Bu adam, terapiden, yaşamındaki hemen her şeye karşı fobiye sahip olarak (agorafobi denilen şey genellikle budur) çıkmıştı. Terapistin performansı bir bakıma büyük bir başarıydı. Deneyimleri arasında bağ kurmasını sağlayarak hastasının duygularını değiştirmişti. Yine de bir duyguyu genelleştirmeyi tercih etmesi, benim gözümdeki en iyi tercihi oluşturmaz. Terapist, hastasının panik duygularını, yaşamında kendisini rahatlatmakta kullandığı her türlü olay ve ortamla ilişkilendirmişti. Aynı süreci pekâlâ iyi bir duyguyu alıp genelleştirmek için kullanabilirsiniz. Fakat yukarıdaki örnekte, terapist kullanmakta olduğu süreci gerçekten anlamış olsaydı bunu olumlu yönde kullanabilirdi.

Aynı duruma çift terapisinde de rastlamışım. Çift terapisinde, kadın söze kocasının yaptığı bir şeyden şikayet ederek başlar ve terapist, "Bunu söylerken kocana bak. Tam bir göz kontağı kurmalısın," diye öğüt verir. Dolayısıyla, yaşanan kötü duyguların hepsi kocanın yüzünün görüntüsüyle ilişkilendirilecek ve kadın kocasına ne zaman baksa aynı kötü duyguları yaşayacaktır.

Virginia Satir aynı sürece aile terapisinde başvurur, fakat değiştirerek. Satir, bir çiftten birbirlerine kur yaptıkları ilk günler-

10

deki özel anılarını anlatmalarını ister ve havaya girdiklerinde birbirlerine bakmalarını sağlar. Örneğin, "Karşıdakinin on yıl önce derin bir aşkla bağlandığın aynı kişi olduğunun farkında olmanı istiyorum," türünden bir söz sarf edebilir. Bu ortam eşin yüzünde tamamen farklı -ve genellikle çok daha yararlı- bir duygunun yayılmasını sağlayacaktır.

Beni görmeye gelen bir çift bir süredir başka biriyle terapi görüyor, fakat kavga etmeyi sürdürüyorlardı. Evde her zaman kavga ediyorlarmış, ama bana başvurdukları sırada sadece terapistin bürosunda dalaşır bir noktaya gelmişler. Terapist onlara herhalde, "Şimdi, nasıl yaptığınızı gözlemlememe olanak tanımanız için tüm kavgalarınızı buradaki oturumlara saklamanızı istiyorum," gibi bir şeyler söylemişti.

Ben de kavganın terapistle ya da terapistin bürosuyla ilişkisi olup olmadığını öğrenmeyi istediğimden, önce bir deney yapmaya karar verdim. Çıkardığım sonuç, terapistin bürosuna o yokken gittiklerinde kavga etmedikleri, ama terapist oturumu onların evlerine taşıdığı anda tartıştıkları yönündeydi. Bunun üzerine terapisti bir daha görmemelerini söyledim. Bir hayli para harcamaktan ve dertten kurtulmalarını sağlayan basit bir çözüm önermişim.

Hastalarımın birisi, hemen arkasından büyük bir korkuya kapıldığı için bir türlü kızma duygusunu yaşayamıyordu. Kızmaya karşı bir fobisi olduğunu söyleyebilirdiniz. Anlaşılan, çocukken çılgına döndüğü bir keresinde anne babası öfkelenip onu cezalandırarak korkutmuşlardı ve bu nedenle iki duyguyu birbiriyle ilişkilendiriyordu. Artık büyüdüğü ve on beş yıldır anne babasından ayrı yaşadığı halde kızılacak bir durum olduğunda hâlâ aynı tepkiyi gösteriyordu.

Ben kişisel değişim dünyasına matematik ve enformasyon bilimi dünyasından geldim. Bilgisayarlılar kendi alanlarındaki

11

gelişmelerin insanlarla herhangi bir ilişkisinin olmasını istemezler. Onların gözünde bu "ellerinizi kirletmek" demektir. Pırıl pırıl parlayan bilgisayarlarla çalışıp beyaz laboratuvar önlükleri giymek hoşlarına gider. Yine de ben, kendi zihnimin çalışma biçimini özellikle sınırlılıkları bakımından- temsil edecek bilgisayardan daha iyi bir imge bulamadım. Bir bilgisayarda -ne kadar basit olursa olsun- herhangi bir işlem yapmayı denemek, bir insana herhangi bir şey yaptırmaya fazlasıyla benzemektedir.

Bilgisayar oyunları ile çoğunuz karşılaşmışsınızdır. Bu oyunların en basitlerini bile programlamak oldukça güçtür, çünkü makinenin iletişim kurmak amacıyla sahip olduğu çok sınırlı mekanizmalardan yararlanmanız gerekir. Bilgisayardan yapabileceği bir şeyi yapmasını istediğinizde, talimatınız kesinlikle bilginin bilgisayar tarafından işlenebileceği bir şekilde düzenlenmiş olmalıdır. Beyinler, bilgisayarlar gibi, "kullanıcı dostu" değildirler. Yapmalarını istediğiniz şeyi değil, yapmayı söylediğiniz şeyleri yaparlar. Sonra da yapmalarını söylerken kastettiğiniz şeyi yapmıyorlar diye öfkeden deliye dönersiniz.

Programlamanın görevlerinden birine "modelleme" adı verilir ve benim burada yaptığım da budur.

Modellemenin görevi, bir bilgisayara bir insanın yapabileceği bir şeyi yaptırmayı başarmaktır. Bir makinenin bir şeyi değerlendirmesini, bir matematik problemini çözmesini ya da bir düğmeyi doğru zamanda açıp kapamasını nasıl sağlarsınız? İnsanlar bir ışığı açıp kapayabilirler ya da bir matematik problemini çözebilirler. Kimileri iyi yapar, kimileri bazı zamanlarda iyi yaparlar ve kimileri de hiç yapamazlar. Bir modelleyici, bir insanın bir görevi yerine getirmesinin en iyi temsilini ortaya çıkarmaya çalışır ve onu bir makineye aktarır. Bu temsilin insanların o işi yapma biçimlerine uygun olup olmaması beni ilgilendirmez. Modelleyiciler hakikatten yola çıkmak zorunda değildir. Ortaya koymamız gere-

12

ken, sadece işleyen bir şeydir. Biz yemek kitapları hazırlayan insanlarız. Çikolatalı bir pastanın niçin olduğunu değil, ona hangi malzemelerin hangi oranlarda konulacağını bilmeyi isteriz. Bir tarif bilmek, aynı şeyi yapmanın başka bir sürü yolu daha olduğunu reddetmek anlamına gelmez. Biz çikolatalı pastanın adım adım nasıl hazırlanacağını bilmeyi isteriz.

Bilgileri bu şekilde parçalara ayırmak enformasyon bilimcisinin görevleri arasındadır. Bu noktada öğrenebileceğiniz en ilginç bilgi, başka bir insanın öznelliğidir. Birisi bir şey yapabiliyorsa o davranışın modelini çıkarmak ister ve modellerimizin öznel deneyimden kaynaklandığını düşünürüz. "Onun kafasının içinde, benim yapmayı öğrenebileceğim ne var?" Kuşkusuz onun yıllara dayalı deneyimlerini ve ulaştığı ince ayarları bir çırpıda öğrenmemiz mümkün olamaz, ama bu hareketinin yapısı hakkında bir sürü bilgiyi oldukça hızlı bir şekilde edinmemiz mümkündür.

Ben model kurmaya ilk başladığımda, psikoloji disiplininin insanların düşünme biçimleri hakkındaki bilgilerini öğrenmek bana oldukça mantıklı görünmüştü. Fakat psikolojinin içine girince, bu alanın esas olarak insanların nasıl parçalandığını anlatan muazzam sayıda tanımdan oluştuğunu keşfettim. Gerçi "bütün bir insan"ı, "fiilileşmiş" veya "tümleşmiş" bir insanı yansıtan birkaç belirsiz tanım yok değildi, fakat çoğu insanların yaşadıkları rahatsızlıkların çeşitli biçimlerini gösteren tanımlardı.

Şu anda psikiyatristler ile psikologların başvurduğu dört yüz elli sayfayı aşkın bir kitap olan Teşhis ve İstatistik El Kitabı III, insanların nasıl rahatsızlanabileceğini anlatan tanımlarla dolu olduğu halde, sağlığı tanımlayan tek bir sayfaya bile rastlanmamaktadır. Sizofreni, parçalanmanın çok zorlayıcı bir yoludur; donukluk ise çok sakın bir yolu. Histerik felç Birinci Dünya Savaşı sırasında çok yaygın olduğu halde artık pek görülmez, bu hastalığa sadece zamanla bağı kopmuş ve çok kötü eğitim almış göçmenler arasın-

13

da, o da ara sıra rastlayabilirsiniz. Şimdi bu vakaya yakalanmış bir kişiyle karşılaşmak bile şanstır. Ben son yedi yılda bu türde yalnızca beş vakaya rastladım ve bunların ikisini hipnozdan yararlanarak iyileştirdim. "Sınır", şimdi rahatsızlığın hissedilmesinin çok popüler bir yoludur. Yani fazla çatlak değilsiniz, pek normal de değilsiniz; sanki hiçbir değilsiniz! 1950'li yıllarda, The Three Faces of Eve'den (Havva'nın Üç Yüzü) sonra, çok kişiliklilerin hep üç kişiliği oluyordu. Fakat on yedi kişiliği olan Sybil'dan beri daha çok sayıda kişilik görüyoruz ve bunların hepsi de üçten fazla oluyor.

Psikologlara karşı katı bir tutumum olduğumu düşünüyorsanız biraz bekleyin. Görüyorsunuz, biz bilgisayar programcılığında çalışanlar herkesi çarkımızda öğütecek kadar deliyiz. Günde yirmi dört saat boyunca, deneyimleri sıfırlara ve birlere indirgemeye çalışarak bir bilgisayarın başında oturan herkes, normal insan dünyasının tamamen dışındadır ve onun deli, hatta daha kötü bir durumda olduğunu söyleyebilirim.

Çok zaman önce, kendim gibi delisini bulamadığımdan, insanların gerçekte pek parçalanmış olmaması gerektiği kanaatine varmışım. O günden bu yana anladığım şey de insanların mükemmel işledikleri oldu. Ben insanların yaptıkları şeyleri beğenemeyebilirim, hatta kendileri de hoşlanmayabilirler, ama bunları tekrar tekrar ve sistematik biçimde yapabilecek güce sahiptirler. Bu onların parçalandıklarını değil, sadece bizim -ya da onların- olmasını istediğimizden tamamen farklı bir şey yaptıklarını gösterir.

Zihninizde gerçekten canlı imgeler kurabiliyor ve özellikle onları dışsal bir alana aktarabiliyorsanız, bir mühendis ya da psikiyatrist olmayı öğrenebilirsiniz. Birisi diğerinden daha fazla para alır, ama bunlar fazla neşeli işler değildir. İnsanların yaptıkları şeylerin bir yapısı vardır; eğer bu yapıyı ortaya koyabilirseniz, nasıl değiştirileceğini, ayrıca bu yapının kusursuz hale getirilebileceği koşulları da tasarlayabilirsiniz.

14

Bir şeyleri erteleme eğilimini düşünün. Birisi sizi incittiği zaman kendinizi kötü hissettiren duyguyu bastırmak üzere hangi eğiliminizden yararlanırsınız? "Oh, şimdi kendimi kötü hissetmem gerektiğini biliyorum, ama bunu daha sonra yaparım." Peki, ya çikolatalı pasta ve dondurma yemeyi sonsuza kadar erteleyediniz? Ne kadar nefis tatlar kaçırdığınızı hiçbir zaman bilemezsiniz. Nedense insanların çoğu böyle düşünmez. Psikolojinin büyük kısmının temelindeki soru, "Yanlışlık nerede?" sorusudur. Psikolog yanlışlığın nerede olduğunu saptadıktan sonra, ne zaman kırıldığınızı ve sizi neyin rahatsız ettiğini öğrenmeyi ister. Sonra da niçin kırıldığınızı anladığınızı düşünür.

Bir insanın parçalanmış olduğunu varsayarsanız, yapmanız gereken bir sonraki şey onun tekrar eski haline getirilip getirilemeyeceğine kala yormaktır. Psikologlar sizin nasıl parçalandığınıza, ya da parçalanmış durumda kalmayı nasıl sürdürdüğünüze hiçbir zaman fazla ilgi duymamışlardır.

Psikolojinin büyük kısmında görülen başka bir güçlük, kırılmış insanları nasıl tekrar eski hallerine getirmeyi öğrenmek amacıyla incelemesidir. Bu, arabaların nasıl daha iyi çalıştırılabileceğini öğrenmek üzere kullanılmış araba pazarındaki tüm arabaları incelemeye benzer. Bir sürü şizofren üzerinde inceleme yaparsanız, şizofreninin gerçekten iyi yaptığı şeyleri öğrenebilir, fakat şizofrenlerin neler olamayacağını öğrenemezsiniz. Bir akıl hastanesinin personelinden oluşan bir topluluğa ders verdiğim zaman, onlara, kendi bakımlarındaki şizofren hastalarını sadece neler yapamayacaklarını anlamayı düşünerek incelemelerini önermiştim. Oysa nasıl aynı şeyleri yaptıklarını görmek ve bunları şizofrenlere öğretebilmek içinse normal insanları incelemeleri gerekiyordu.

Diyelim, bir kadının, bir şeyi yapmaya karar vermiş bile olsa, birkaç dakika geçince bunu fiilen gerçekleştirmiş bir şeyin anısını-

15

dan ayıramamak gibi bir problemi olsun. Kadın zihninde bir resim canlandırdığı zaman, bunun gerçekten görmüş olduğu bir şey mi yoksa hayal ettiği bir şey mi olduğunu kesinlikle söyleyebilecek durumda değildir. Bu durum aklını karıştırır ve ona herhangi bir korku filminden çok daha ağır bir korku yaşatır. Benim kendisine önerim, bir daha zihninde resimler canlandığında, onların etrafına siyah bir sınır çizmek ve böylece daha sonra aklına geldiğinde, normal anılarından ayırmayı sağlayacak bir işaret koydurma. Kadın bunu dener ve (böyle yapmasını istedikten önce zihninde şekillendirmiş olduğu imgeler dışında) oldukça işe yaradığını görür. Başlangıç için iyi bir adımdır. Ne yapması gerektiğini eksiksiz biçimde anlatır anlatmaz hemen harekete geçip kusursuz bir performans göstermiştir. Fakat dosyası, psikologların analizleri ve niçin hastalandığının tanımlarının sıralandığı on iki yıllık kâğıt tomarları nedeniyle inanılmaz derecede kalındır. Belli ki onda "derinlerde saklı içsel anlam"ı aramışlardır. Çok fazla şiir ve roman okudukları bellidir. Gelgelelim, ne yapılması gerektiğini, bilerseniz, değişimi gerçekleştirmek bundan çok daha kolaydır.

Psikologların çoğu, delilerle iletişim kurmanın zor olduğunu sanırlar. Bu kısmen doğru olmakla birlikte, kısmen de delilere yaklaşma biçimlerinin bir sonucudur. Bir insan biraz tuhaf davranıyorsa, hemen sokaklardan alınır, damarları uyuşturucu ilaçlarla doldurulur ve başkalarının da bulunduğu demir kapılar arkasına atılır. Orada yetmiş iki saat boyunca gözlenir ve "Evet, biraz garip," denir. Anlaşılan geri kalanımız garip davranmıyordur!

"Delilerin Yerlerindeki Akıllı İnsanlar" makalesini kaçınız okumuştur? Bir sosyologun sağlıklı ve mutlu öğrencileri, deney yapmak amacıyla kendilerini akıl hastanesine yatırırlar ve hepsine de ağır teşhisler konur. Pek çoğunun sorunu yeniden dışarı çıkmaktır; çünkü hastane görevlileri, onların dışarı çıkmayı istemelerinin hastalıklarının bir belirtisi olduğu sonucuna varmış-

16

lardır. Tam bir şenlik! Öğrencilerin hasta olmadığını hastalar farkındaydı, ama hastane görevlileri anlayamamıştı!

Birkaç yıl önce ben farklı değişim yöntemlerine kafa yorarken, insanların çoğu psikologlar ile psikiyatristlerin kişisel değişim uzmanı olduklarını düşünüyordu. Bana göre ise, o. darın birçoğu psikoz ve nevrozun çok daha iyi örneklerinden başka bir şey değillerdi. Siz hiç bir id gördünüz mü? Bebekteki libidinal tepki oluşumunun nasıl bir şey olduğunu anlatabilir misiniz? Konuşmayı bilen hiç kimse, başkalarının çatlaklıklarını adlandırmanın bir iş olarak yapılmasından hoşlanmaz.

Birçok psikolog da, donukluğun gerçekten ağır bir hastalık olduğunu, çünkü onların sizinle iletişime geçmesini sağlayamayacağını düşünmektedir. Donukluğa yakalanmış şizofrenler, birisi onları dürtene kadar oldukları pozisyonda hiç kıpırdamadan oturur dururlar. Oysa bir donukluk hastasının sizinle iletişim kurmasını sağlamak gerçekte çok kolaydır. Bunun için yapmanız gereken, elinin üstüne bir çekiçe vurmaktan ibarettir. Çekici tekrar vurmaya havaya kaldırınca elini kenara çekecek ve "Yapma!" diyecektir. Tabii bu, onun "iyileşmiş" olduğu anlamına gelmez, ama artık kendisiyle iletişim kurulabilecek bir noktaya geldiğini gösterir. Bir başlangıçtır.

Bir keresinde bölge psikiyatristlerinden, garip davranışlar gösteren ve baş etmekte zorlandıkları hastaları bana göndermelerini istemiştim. Bir süre sonra, gerçekten garip hastalarla çalışmanın uzun vadede daha kolay olduğu sonucuna ulaştım. Bence ne yapacağı bilinmeyen bir şizofrenle çalışmak, "normal" bir insana istemediği zaman sigarayı bıraktırmaktan daha kolaydır. Psikozların ne yapacakları önceden kestirilemeyen ve çlgınlıklarını beklenmedik zamanlarda dışa vuran kişiler oldukları düşünülür. Fakat insanların yaptıkları başka her şeyde olduğu gibi psikozun da sistematik bir yapısı vardır. Şizofren birisi, bir gün gözünü açtığında

17

manik-depresif birine dönüşmez. Ondaki yapının nasıl işlediğini öğrenirseniz, onun yaptıklarını daha çok kavrayarak takip edebilirsiniz. Hatta iyi öğrenirseniz kendiniz bile yapabilirsiniz. Tamamen dolu olan bir otelde bir oda bulmanın en iyi yolu psikotik bir vaka olduğunuzu göstermektir. Ancak oynadığınız rolü bırakırsanız bulduğunuz odayı hemen elinizden alabilirler.

Ben her zaman, psikoz konusundaki en iyi yaklaşımın John Rosen'in bakışı olduğunu düşünmüştüm: Psikotiğin gerçekliğine girmek ve sonra onu dürtmek. Bunu çeşitli yollarla yapabilirsiniz. Örneğin, benim büroma elektrik prizlerinden ses duyan bir adam gelmişti. Gelen sesler onu harekete geçmeye itiyordu. Halüsinasyonlarını gerçeğe dönüştürebilirim şizofrenliğinin ortadan kalkacağını düşünmüştüm. Ardından kendi büromun bekleme kısmındaki bir prize bir mikrofon yerleştirdim. Adam odaya girince prizden "Merhaba," diye bir ses çıktı. Önce etrafına bakındı, sonra prize döndü ve "Sesin aynı değil," dedi. "Ben yeni bir sesim. Sadece tek bir ses olduğunu mu sanıyorsun?" "Sen nerelisin?" "Sen kendi işine bak." İşe yaramıştı. Sese itaat etmesi gerektiğine inandığı için, hareketlerini değiştirmesine yarayacak talimatları ona bu ses aracılığıyla aktardım. İnsanlar genellikle gerçekliğe tutunur ve ona yanıt vererek hareket ederler. Ben gerçekliğe tutunduğumda, onu sallardım! Hemen herkes, yaptıkları şeyleri nasıl yaptıklarını öğrenmekle yetinmiştir. İnsanların yapmayı öğrendikleri şeylerin birçoğu oldukça şaşırtıcıdır ve samimi olmak gerekirse bu tür hareketlere akıl hastanelerinin dışında daha fazla rastlanmaktadır. Çoğu insanın deneyimleri gerçeklik hakkında değil, paylaşılan gerçeklik hakkındadır. Kapımı çalıp bana dinsel mizah kitapları veren, daha sonra da dünyanın iki hafta içinde yok ola-

18

cağını söyleyen insanlar gördüm. Meleklerle konuşuyorlar, Tanrıyla konuşuyorlar, ama deli sayılmıyorlar. Oysa tek bir kişi bir mekle konuşurken yakalansa hemen deli etiketi yapıştırılarak bir akıl hastanesine götürülür ve tam bir ilaç bombardımanına tutulur. Yeni bir gerçeklik tasarladığınızda, onu paylaşacağınız dostlarınız olmasını sağlamanız kendi hayrınıza olacaktır, yoksa büyük sıkıntılar yaşayabilirsiniz. Benim NLP'yi öğretmemin nedenlerinden birisi budur. Yani, beyaz önlüklü adamlar tarafından yaka paça götürülmek için, NLP gerçekliğini paylaşan en azından birkaç kişi daha olmasını istiyorum. Fizikçilerin de paylaştıkları bir gerçeklikleri vardır. Dahası, bir fizikçi olmak ile bir şizofren olmak arasında gerçekten fazla farklılık yoktur. Fizikçiler de göremedikleri şeylerden bahsederler. Bırakın bir atom parçacığını, kaçınız gerçek bir atom gördünüz? Yalnız bir farkla: Fizikçiler, "modeller" ya da "kuramlar" adını verdikleri kendi halüsinasyonları hakkında genellikle biraz daha az kesin konuşurlar. Yeni veriler ortaya çıkıp halüsinasyonların birisi yıkılırsa, fizikçiler eski fikirlerinden vazgeçmekte sadece bir parça daha isteklidirler. Çoğunuz, protonlar ile nötronlardan oluşan bir çekirdek bulunduğunu, elektronların küçük gezegenler gibi onların dışında dolaştıklarını varsayan atom modelini öğrenmişsinizdir. Niels Bohr, 1920'lerde bu tanımıyla Nobel ödülü almıştı. Aradan yarım yüzyıllık bir süre geçmiş olmasına rağmen, bu model hâlâ muazzam sayıda keşif ve icadın (örneğin, üstünde oturduğunuz sandalyelerdeki plastiğin) temelidir. Çok yakın bir zamanda, fizikçiler Bohr'un atom tanımının yanlış olduğu kanaatine vardılar. Bunun üzerine Nooel Ödülü'nü geri alıp almayacaklarını merak ettim, ancak Bohr ölmüş ve aldığı parayı zaten harcamıştı. Burada gerçekten şaşırtıcı olan olgu, "yanlış" bir modele başvurarak yapılmış olan tüm ke-

19

şiflerin hâlâ yerinde durduğudur. Fizikçiler düşüncelerini değiştirdikleri zaman plastik sandalyeler ortadan kalkmamıştır. Fizik genellikle çok "nesnel" bir bilim olarak takdim edilir, oysa bence, fizik değişip dünya aynı kalmaya devam ettiği için, fizikte muhakkak öznel bir yan bulunması gerekir. Einstein çocukluk kahramanlarımdan birisiydi. Fiziği, psikologların "yönlendirilen fantezi" diye adlandırdığı, kendisinin gözünde ise bir "düşünce deneyi" olan şeye indirgemişti. Bir ışık huzmesinin üstüne binmenin hoş olacağını hayal ediyordu. Bir de insanlar Einstein'ın akademik ve nesnel olduğunu söylemezler mi! Ve onun bu özel düşünce deneyinin sonuçlarından birisi, ünlü görelilik kuramı olmuştur. Yalanları hep bilerek söylediğimize göre, NLP'nin farklılığı bir insanın öznel deneyimlerini anlamaya çalışmakta yatmaktadır. Öznellik üzerinde çalışınca da nesnel olmaya çalışmanın hiçbir yararı olmaz. Onun için şimdi öznel bir deneyime geçelim...

21

BEYNİNİZİ ÇALIŞTIRMAK

Şimdi size, bazı çok basit deneyleri yaptırmak ve kendi beyninizi çalıştırmayı öğrenme konusunda birkaç şey daha öğretmek istiyorum. Elinizdeki kitabın bundan sonraki bölümlerini anlamak için bu deneyime ihtiyacınız olacağından, aşağıdaki kısa deneyleri fiilen yapmanızı tavsiye ederim. Geçmişteki çok güzel bir deneyiminizi düşünün. Bir an duraklayıp tekrar o anınızı yaşamaya çalışın ve o güzel olay olduğu zaman gördüklerinizi yine görebileceğinizden emin olun. Deneyi daha da kolaylaştırmak için gözlerinizi kapatabilirsiniz...

O güzel anınıza bakarken, hayalinizdeki resmin parlaklığını değiştirmenizi ve duygularınızın buna bağlı olarak nasıl değiştiğinin farkında olmanızı istiyorum. İlk önce, hayalinizdeki resmi giderek parlaklaştırın... Şimdi, neredeyse göremeyecek duruma gelene kadar soluk renklerle donatın... Şimdi tekrar parlaklaştırın.

22

Bu değişiklikler size kendinizi nasıl hissettiriyor? Her zaman istisnalar olur, fakat çoğunuz açısından, zihninizdeki resmi daha parlaklaştırdığınızda duygularınız da güçlenecektir. Parlaklığın artması her zaman duyguların yoğunluğunu arttırırken, parlaklığın azalması duyguların yoğunluğunu genellikle azaltır. Kendinizi daha farklı hissetmek için içsel bir imgenizin parlaklığınızı bilerek değiştirebileceğiniz kaçınızın aklına gelmiştir acaba? Beyninizin istediği resimleri gelişigüzel yansıtmaya izin verirseniz, buna uygun olarak kendinizi daha iyi ya da daha kötü hissettiğinizi göreceksiniz.

Şimdi de tatsız bir anınızı, kendinizi kötü hissettiren bir olayı düşünün. Zihninizde bununla ilgili olan resmi iyice soluklaştırın... Parlaklığı yeterince ortadan kaldırırsanız bu anı sizi bir daha rahatsız etmez ve psikoterapistlere avuçla para harcamaktan kurtulabilirsiniz.

Bu tür şeyleri onları zaten uygulayan insanlardan öğrendim. Bir kadın bana her zaman mutlu olduğunu, hiçbir şeyin keyfini kaçırmaya izin vermediğini anlatmıştı. Bunu nasıl yaptığını sorunca da şu karşılığı aldım: "Bu tür olaylar tabii ki benim de aklıma geliyor, ama hemen solduruyorum onları."

Parlaklık, görsel temsil sisteminin "alt temsillerinden birisidir. Alt temsil sistemleri, içeriği ne olursa olsun herhangi bir görsel imgeyi değiştirmekte kullanılabilecek evrensel öğelerdir. İşitsel ve dokunsa! temsiller de alt temsil sistemleridir, ama şimdilik biz yalnızca görsel alt temsiller üzerinde duracağız.

Parlaklık, değiştirebileceğiniz birçok şeyden sadece birisidir. Diğer şeylere geçmeden önce, parlaklığın genel etkisinin istisnalarından söz etmek istiyorum. Bir resmi ayrıntıları ortadan kaldırıp neredeyse tarzı bir beyazlık verecek kadar parlak hale getirirseniz, duygularınızın yoğunluğunun artmasından ziyade

23

azalmasına neden olacaktır. Bazı insanlara göre, ilişki çoğu bağlamda tersine dönmüş durumdadır, yani parlaklık arttıkça duyguların yoğunluğu azalmaktadır.

Bazı istisnalar içerikle ilintilidir. En çok sevdiğiniz imgelerden birisi mum ışığı ya da alacakaranlık, güneşin batışı (gün ışığının azalmasından dolayı özel bir çekiciliği vardır), vb. ise, duygularınız azalabilir. Öte yandan, karanlıkta korktuğunuz bir zamanı aklınıza getirirseniz, bu korkunun kaynağı karanlığın içinde ne bulunduğunu görememek olabilir. Bu resmi parlatır ve karanlığın içinde hiçbir şey bulunmadığını anlarsanız, korkunuz artmak yerine azalacaktır. Demek ki her zaman istisnalar vardır ve bunları incelediğiniz zaman istisnaların da bir anlamı olduğunu görürsünüz. Aradaki ilişki ne olursa olsun, bu bilgileri deneyimlerinizi değiştirmek amacıyla kullanabilirsiniz.

Şimdi, başka bir alt temsil sistemi değişkenini ele alalım. Başka bir güzel anınızı hatırlayın ve zihninizdeki o anıyla ilgili resmin büyüklüğünü değiştirin. İlk önce giderek büyütün..., sonra küçültün ve duygularınızın bu değişikliğe göre nasıl bir seyir izlediğini çıkarmaya çalışın.

Bu olaydaki genel ilişki modeli, resmin büyümesinin ona vereceğiniz tepkiyi yoğunlaştırması, küçülmesinin de tepkiyi azaltması şeklindedir. Tabii bu ilişkinin de istisnaları vardır. Bir resim çok büyük hale getirildiğinde aniden gülünç ya da gerçekdışı görünmeye başlayabilir ve göstereceğiniz tepki, yoğunluk yerine niteliği değiştirebilir (örneğin, haz duymaktan gülmeye geçebilirsiniz).

Zihninizdeki tatsız bir resmin büyüklüğünü değiştirirseniz, küçültmeniz halinde duygularınızın yoğunluğunun azalacağı düşünülebilir. Böyle bir resmi büyütme onu gülünç ve alay edilebilir bir duruma getirdiğinde de kendinizi daha iyi hissetmenin kapısını aralayabilirsiniz. Deneyin. Kendi örneğinizde ne kadar işe yarayacağını anlamaya çalışın...

24

Deneyimlerinizi kontrol etmeyi öğrenebilmeniz için kendi beyninizin nasıl çalıştığını anlamanıza yardım ettiği sürece, aradaki ilişkinin hangi yönde olduğunun bir önemi yoktur. Aslında biraz kafa yorduğunuzda şaşırtıcı hiçbir şey olmadığı da ortaya çıkacaktır. İnsanlar "belirsiz bir gelecek"ten ya da "parlak ufuklar"dan bahseder, "Her taraf karanlık," "Zihnim boşaldı," "Bu küçük bir olay, ama mide bulandırıyor," gibi laflar ederler. Birisi böyle bir şey söylediği zaman onda metaforik bir yön aramayın; bu sözlerden genellikle bir insanın içinde olup bitenlerin tam ve kesin bir tarifini elde edebilirsiniz.

Birisi "Küçük, ama ne etkileri var," türünden bir şey söylerse, ona aklındaki resmi küçültmesini tavsiye edebilirsiniz. "Belirsiz bir gelecek" gördüğünde de resmi parlatmasını. Bu kadar basit... gerçekten öyle.

Zihninizin içinde öne çıkarmayı hiçbir zaman düşünmediğiniz şeylerdir bunlar. Kimse kafasını karıştırmak istemez, öyle değil mi? Oysa bazı insanlar da tam bunu yaparlar. Çünkü zihninizdeki şeylerin sizi etkilediğini ve onları denetleme potansiyeliniz olduğunu kavramış durumdadırlar. Buradaki soru şöyledir: "Beyninizi kim çalıştıracak?"

Şu aşamada, sizinle başka görsel öğeleri değiştirerek deneyler yapmak, vereceğiniz tepkileri bilinçli biçimde nasıl değiştirebileceğinizi anlatmak istiyorum. Deneyimlerinizi nasıl kontrol edebileceğiniz konusunda bir kişisel deney anlayışınızın olması kritik önemdedir. Gerçekten normal alışkanlıklarınıza bir mola verip aşağıdaki listede göreceğiniz değişkenleri değiştirmeyi denerseniz, bu kitabın geri kalan bölümünü anlama konusunda sağlam bir anlayışa ulaşmış olacaksınız. Eğer buna zamanınız olmadığını düşünüyorsanız kitabı kapatın, arabanın arkasına gidin ve başka mizah kitapları okumaya çalışarak kendinizi oyalayın.

25

Beynini çalıştırmayı gerçekten öğrenmek isteyenler, herhangi bir deneyimlerini ele alıp aşağıda sıralanmış görsel öğelerin herhangi birini değiştirmeyi denemelidirler. Aynı şeyi "parlaklık" ve "büyüklük" ekseninde de yapabilirsiniz. Önce bir yöne gidin, sonra diğer yöne. Beyninizin nasıl çalıştığını gerçekten öğrenmek için, bir seferinde yalnızca bir öğeyi değiştirin. Aynı anda iki ya da daha fazla sayıda öğede değişiklik yapmaya kalkarsanız, deneyiminizi hangi öğenin ve ne kadar etkilediğini çıkaramazsınız, ilk olarak bunu hoş bir deneyiminizle yapmanızı tavsiye ederim.

- 1) Renk. Rengin yoğunluğunu, yoğun parlak renklerden siyah beyaza çevirin.
- 2) Mesafe. Çok yakından çok uzağa taşıyın.
- 3) Derinlik. Düz, iki boyutlu bir fotoğrafın yerine üç boyutun tam derinliğini koyun.
- 4) Süre. Hızlı, gelip geçen bir görüntü yerine, bir süre ortadan kalkmayan kalıcı bir imgeyi tercih edin.
- 5) Berraklık. Kristal berraklığındaki bir ayrıntının yerine ayırt edilemeyen bir donukluğu koyun.
- 6) Zıtlık. Aydınlık ile karanlık arasındaki farklılığı ayarlayıp, daha kalıcı gri tonlamalarla zıtlıkta oynayın.
- 7) Kapsam. Bir çerçeve içindeki çok sınırlı bir resimden, başınızın arkasında devam eden, başınızı çevirince de görmeye devam edebileceğiniz bir panoramik resme geçin.
- 8) Hareket. Durağan bir fotoğrafı bir filmle değiştirin.
- 9) Hız. Filmin hızını çok yavaştan çok hızlıya alın.
- 10) Ton. Renk dengesini değiştirin. Örneğin, kırmızılarının yoğunluğunu arttırıp mavileri ve yeşilleri azaltın.
- 11) Şeffaflık. Yüzeyin arkasındaki şeyleri görebilmek için imgeyi şeffaflaştırın.

26

- 12) Boyut Oranı. Çerçevesiz bir resmi uzun ve dar yapın, daha sonra kısa ve geniş varyasyonunu deneyin.
 - 13) Yönelim. Resmin üstünü önce kendinizden uzaklaştırıp, daha sonra yakınlaştırın.
 - 14) Ön plan/arka plan. Ön plan (sizi en çok ilgilendiren şeyler) ile arka plan (sadece orada duran ortam) arasındaki farklılığı ya da ayrılığı değiştirin... Sonra bunun tersini deneyip, arka planı ilginç ön plan haline getirin. (Daha fazla sayıdaki değişkenler için Ek Ve bakabilirsiniz.)
- Şimdi, alt temsil sistemlerini değiştirerek deneyiminizi değiştirme yollarının birkaçını denemiş durumdasınız. Ne zaman gerçekten iyi işleyen bir öğeyle karşılaşsanız, hemen ondan ne zaman ve nasıl yararlanacağınızı öğrenmek için biraz zaman ayırmaya çalışın. Diyelim, ürkütücü bir olay (bir filmde alınmış sah-

27

neler de olabilir) düşünün. Sonra o olayın resmini aniden çok fazla büyültün... Tam bir dehşet şenliği. Sabahleyin işe gitmekte zorlanıyorsanız, bir fincan kahve yerine bu yöntemi deneyin. Sizden nasıl işlediklerini anlamak için her seferinde birer deney yapmanızı istemiştım. Alt temsil sistemlerinin nasıl çalıştıklarını kavrayınca, onları daha yoğun değişiklikler için birleştirebilirsiniz. Örneğin, son derece hoş bir duyuşsal anınızı hatırlayın. Birincisi, bunun salt bir fotoğraf olmayıp, bir film gibi hareket etmesini sağlayın. Sonra imgeyi alıp kendinize iyice yaklaştırın. Resim, yaklaştıkça daha parlak ve renkli bir hal alacaktır, o zaman filmin hızını düşürün. Kendi beyninizin nasıl işlediği konusunda artık birtakım bilgilere sahip olduğunuz için, bu deneyimi yoğunlaştırmanın size iyi geleceğinden emin olabilirsiniz. Devam edin... Kendinizi daha farklı hissediyor musunuz? Bunu her zaman deneyebilirsiniz... ve her seferinde karşılığını alacaksınız. Sevdiğiniz biriyle sorun yaşadığınızda hemen bir mola verip bu yola başvurabilirsiniz. Şimdiki yüzünüze bakan hiç kimse, aslında dertlerinizi mutlu vakalara çevirmiş olduğunuz tahmin bile etmeyecektir. Benim için asıl şaşırtıcı olan, bazı insanların bunun tam tersi yollara başvurmaları. Tüm iyi deneyimlerinizi bulanık, uzak, karamsar, siyah-beyaz anlık kesitler olarak, tüm kötü deneyimlerinizi ise capcanlı renklerle bezenmiş, yakın, panoramik, üç boyutlu filmler gibi hatırlarsanız yaşamınızın neye benzeyeceğini tasavvur edebilir misiniz? Depresyona sürüklenmenin ve hayatın yaşanmaya değer olmadığı düşüncesine kapılmanın en iyi yolu budur herhalde. Hepimizin iyi ve kötü deneyimlerimiz vardır; farklılığı yaratacak olan, bu deneyimleri nasıl hatırlamayı tercih ettiğimizdir. Katıldığım bir partide bir kadın dikkatimi çekmişti. Üç saat boyunca çok hoş zaman geçirdi; sohbet etti, dansa kalktı, gösteri yaptı. Tam gitmeye hazırlanırken de birisinin elindeki kah-

28

ve, elbisesinin önüne döküldü. Kadın, bir yandan üstüne başına çeki düzen vermeye çalışırken, öbür yandan "Aman tanrım! Tüm gecem mahvoldu," diye yakınıp duruyordu. Bir düşünün: Tek bir kötü an, üç saatlik mutlu geceyi soldurmaya yetmişti! Moralini bu kadar bozmayı nasıl başardığını anlamak için, ona dans edip güldüğü anları hatırlattım. O da kendini, herhalde elbisesinin önündeki kahve lekeleriyle dans ederken gördüğünü söyleyerek karşılık verdi. Kahve lekesini alıp, daha önceki tüm güzel anlarının üstüne sıvamıştı! Bunu birçok insan yapıyor. Bir keresinde bir adam şunları söylemişti bana: "Bir hafta boyunca gerçekten mutlu olduğumu sanmıştım. Ama geriye bakıp düşününce farkına vardım ki gerçekte mutlu değilmişim; baştan sona aklanmışım." Adam geriye bakınca tüm deneyimlerini yeniden kodlamış ve berbat bir hafta geçirdiğine inanmaya başlamıştı. O zaman merak ettim: "Kendi tarihini bu kadar kolayca değiştirebiliyorsa, bunu tersi yönde de niçin yapamamasın? Tatsız deneyimlerinin hepsini niçin güzelleştirenlesin?" İnsanlar eşlerinden boşandıkları ya da eşlerinin bir ilişkisi olduğunu öğrendikleri zaman genellikle geçmişlerini başka bir gözle değerlendirirler. Aniden yıllarca mutlu olarak geçirdikleri tüm iyi zamanlar daha farklı bir hal alır. "Hepsi sahteymiş." "Sadece kendimi kandırmışım." Zayıflamak için rejim yapanlar da genellikle bu şekilde davranırlar. "Diyetin gerçekten işe yarayacağını sanmıştım. Üç ay boyunca her hafta bir kilo verdim. Ama sonra bir kilo aldım. Diyetin faydasız olduğunu biliyordum." Bazı insanlar birçok sefer kilo vermeyi başarmış, ama tam bu noktada yenilgiye teslim olmuşlardır. Bunun küçük bir göstergesi, arada bir kilo aldıklarında, hemen "Zaten faydasızdı," demeleridir.

29

Bir adam "yanlış kadınla evlenmiş olmaktan korktuğu" şikayetiyle terapiye gelmişti. Sözünü ettiği kadınla birlikteydi ve onu sevdiğini, onunla evlenmeyi gerçekten istediğini düşünüyordu. Doğru karar alma yeteneğine güvenememesinin nedeni, daha önce de "yanlış kadınla evlenmiş olmasıydı. Onu dinleyince aklıma şunlar gelmişti: "Galiba nikahtan sonra eve geldiklerinde, eşinin yabancı bir kadın olduğunu keşfetmiş. Bence yanlış kiliseye gitmiş de olabilir." Yeryüzünde bir adamın "yanlış kadın"la evlendiğini gösterecek ne olabilir? Ona neyi kastettiğini sorduğumda, daha önce beş yıl süren bir evliliğinin ardından boşandığını öğrendim. İlk bir buçuk yılları hakikaten iyi geçmişti. Ama sonra ilişkileri bozulunca, beş yılın hepsinin de bir hata olduğuna inanmıştı. "Yaşamımın beş yılı boşa gitti. Tekrar aynı hatayı yapmak istemiyorum. Bunun doğru kadın olup olmadığını öğrenebilirsem önümdeki beş yılı kurtarabilirim." Adam bundan gerçekten kaygı duyuyordu. Şaka değildi. Onun gözünde çok önemliydi. Ama kurguyu baştan aşağı yanlış kurmuş olduğunu da hiçbir zaman fark etmemişti. Kendisinin ve karısının birbirlerini birçok yolla mutlu ettiklerini adam da biliyordu. Onunla birlikte yaşarsa daha fazla mutlu olmasını sağlamak ya da eşini daha fazla mutlu etmek için neler yapması gerektiğine kafa yormuyordu da, karısının "doğru kadın" olup olmadığını öğrenmesinin bir zorunluluk olduğuna karar vermişti. Bu kararı niçin verdiğini hiçbir zaman sorgulamadan, evlenip evlenmemeye karar verme yeteneğine güvensizliğine kafaya takmıştı. Kendisini nasıl böyle bile bile depresyona sürüklediğini sorunca, "Tam da arabama binince bir lastiğin patlak olduğunu anlamak gibi," diyecekti. "Evet, bu iyi bir şey değil, ama depresyona girmek için de yeterli bir sebep sayılmaz herhalde. Kendini nasıl bu duruma sokabilirsin?"

30

"Kendime, 'Her zaman böyle oluyor,' diyorum. Sonra da arabamın bozulduğu başka olaylar aklıma üşüşüp duruyor."

Arabasının çalışmadığı her duruma karşılık, arabasının çok iyi çalıştığı yüzlerce örnek bulunmasına rağmen, bunu bir an bile aklına getirmeye niyeti yoktu. Ona bu kıyaslamayı yaptırabilirsem depresyondan çıkarabileceğimi kestirmiştım.

Başka bir kadın da depresyon şikayetiyle gelmişti. Ona, "Depresyonda olduğunu nasıl biliyorsun," diye sordum. Yüzüne baktı ve bunu psikiyatristinin söylediğini aktardı. "Ama o yanıltıcı olabilir; belki depresyonda değilsin, belki iyisindir!" Tekrar yüzüne baktı, bir kaşını kaldırdı ve "Hiç sanmıyorum," dedi. Yalnız, "Depresyonda olduğunu nasıl biliyorsun?" soruma hâlâ yanıt vermemişti. "Peki, mutlu olsaydınız bunu nasıl bilecektiniz?" "Hiç mutlu oldunuz mu?"

Depresyona girmiş insanların çoğunun gerçekte başka insanlar kadar mutlu anlarının olduğunu, sadece geçmişlerine baktıklarında gerçekten mutlu olduklarını düşünmediklerini anlamış durumdayım. Pembe renkli gözlükler yerine, gri lensler takmayı tercih ediyorlar. Vancouver'de, iyi hatırlamadığı tüm deneyimlerini mavi tonla, güzel anılarını ise pembe tonla boyamayı çok iyi beceren bir kadınla tanışmıştım. Hemen bir anısını düşünüp üstündeki rengi değiştirebiliyor, böylece anısını toptan değiştirmiş oluyordu. Bu yöntemin niçin işe yaradığını söyleyemem, ama bunu öznel bir yaklaşımla yaptığı da kesin.

Yine hastalarımın birisi ilk oturumumuzda, "Ben depresyondayım," diyerek söze başlamıştı. Ben de, "Merhaba, benim adım Richard," diye karşılık verdim. Bunu üzerine durakladı ve "Hayır," dedi.

"Niye, ben Richard değil miyim?"
"Bir dakika dur. Senin aklın karışık."

31

"Benim aklım karışık falan değil Her şey çok iyi gidiyor."

"Ben on altı yıldır depresyondayım."

"Ne kadar eğlenceli! Bu sürede hiç uyumadın mı?"

Söylediği şeylerin yapısını şöyle ifade edebiliriz: "Kendi deneyimlerimi, on altı yıldan beri aynı bilinç halinde olduğum yanılsamasıyla yaşamaya göre kodlamış durumdayım." Onun on altı yıldan beri depresyonda olmadığını ben biliyorum. Bu arada öğle yemeklerine çıkmış, birilerine kızmış ve başka şeyler yapmıştır. İsterseniz, yirmi dakika boyunca aynı bilinç halinde kalmayı bir deneyin, bakalım. İnsanlar bir-iki saat meditasyon yapmayı öğrenebilmek için tonlarca para ve bir sürü zaman ayırırlar. Bu adam da bir saat bile sürekli depresyonda kalmış olsaydı, o duygu kesin bir alışkanlığa dönüşüp artık fark edilemez bir duruma geleceği için kendisi bile anlayamazdı. Bir şeyi ne kadar uzun süre yaparsanız, farkına o kadar az varırsınız. Zaten alışkanlık (fiziksel duyularda bile) bundan başka bir şey değildir. Böyle durumlarda kendime hep şu soruyu yöneltmişimdir: "Karşımdaki adamın bu kadar süre boyunca hep depresyonda kaldığına inanmam mümkün mü?" "On altı yılın fiili depresyon karşılığı bence ancak yirmi beş saat olabilir." Öte yandan, bu adamın "On altı yıldır depresyondayım," sözünü olduğu gibi kabul ederseniz, o kadar uzun süre boyunca tek bir ruh halinde durduğunu da kabul ediyorsunuz demektir. Onu mutlulukla tanıştırmak için de sürekli olarak başka bir ruh halinde durmayı öğretmeniz gerekecektir. Aslında onu her zaman mutlu olduğuna inandırabilirsiniz. Geçmişteki her olayı mutluluk şeklinde yeniden kodlamayı öğretebilirsiniz. O anda kendini ne kadar berbat hissederse hissetsin, her zaman mutlu olduğunu hatırlayabilecek durumdadır. Bunun için sadece kendisini yeni bir yanılsama demetiyle donatmanız yeterlidir.

32

Birçok insan geçerli nedenlerle depresyona girmiştir. Birçok insanın donuk, anlamsız yaşamları olmuş ve bu yüzden mutluluğu yakalayamamıştır. O kişinin farklı biçimde yaşamasını sağlamadığı sürece bir terapistle konuşmak hiçbir işe yaramaz. Bir insanın belli miktarda bir parayı bir partiye gitmek yerine, bir psikiyatriste ödemeyi tercih etmesi, kaçıklık değilse bile, kesinlikle aptallıktır! Hiçbir şey yapmazsanız elbette sıkılır ve depresyona girersiniz. Donukluk bunun aşırı bir örneğidir.

Birisi bana depresyona girdiğini söylediğinde her sefer aynı şeyi yaparım: Bunu nasıl yaptığını öğrenmek isterim. Birlikte adım adım mesafe kat edip edemeyeceğimizi anlamaya çalışır, olayları farklı şekilde düşünmeye yöneltir, yaklaşık olarak aynı koşullardaki başka insanların niçin depresyona girmediğini sorgulamasını isterim.

Bazı insanların, yavaş ve iyice kısılmış olan, sürekli başarısızlıkları mırıldanıp duran bir iç sesleri vardır. Bu şekilde kendinizi iyice depresif hallere sokabilirsiniz. Üniversitedeki hocalarımdan bir kısmı da böyle bir ruh halindeydi. Bu insanların nasıl depresyona girdiklerini hiç merak etmeyin. Bazen iç sesleri o kadar kısaktır ki, kendisine sorana kadar farkında bile olmazlar. Dolayısıyla, ses bilinçdışı olduğu için, daha da kuvvetli bir tepki gösterirler.

Bir gün içinde uzunca bir süre terapiye katılmış olanlarınız, hastalarınızla ilgilenirken zihinsel olarak ara sıra başka yerlere sürüklendiğinizi fark etmişlerdir. Bunlara trans halleri denir. Hastanız berbat duygulardan ve depresyona sürüklenmekten bahsediyorsa, bu açıklamalara tıpkı transtaymış gibi karşılık vermeye başlarsınız. Zinde ve neşeli hastalarda işinize yarayabilir bu, ama depresyonlu hastalarla uğraştığınızda, akşam içinizde korkunç bir duyguyla evinizin yolunuzu tutmanız daha büyük bir ihtimaldir.

33

Bu iç seslerden biriyle kendisini depresyona sokmuş bir hasta geldiğinde, o sesi çok açık biçimde duyabileceği, böylece hipnotik etkisini kaybedeceği noktaya kadar yükselttirmeyi deneyin. Sonra da çok neşeli bir söze dönüşene kadar tonlarıyla oynayın. Bu durumla, içindeki neşeli ses hâlâ bazı başarısızlıkları mırıldansa bile, hastanızın kendisini çok daha iyi hissedeceğine kuşku yoktur.

Birçok insan da kendisini görüntülerle depresyona sokar. Bunun bir sürü çeşidi vardır. Geçmişte yaptığınız her şeyi bir araya getirebilir, ya da gelecekte ters gidebilecek şeyleri bir araya yığabilirsiniz. Gerçek dünyada gördüğünüz her şeyin üstüne istediğiniz bir görüntüyü bindirebilirsiniz. "Doğduğunuz an ölmeye başlarsınız," sözünü hiç duydunuz mu. Büyük bir söz, değil mi?

Ne zaman iyi bir şey olsa, kendinize "Bu uzun sürmez," ya da "Gerçek olamaz," "Aslında bir anlamı yok," gibi sözler söyleyebilirsiniz. Bunun bir sürü yolu vardır. İlk akla gelen bir soru da, "Bu insan bunu nasıl yapar?" sorusudur. Bu soruya ayrıntılı bir yanıt, ona başka bir şey yapabileceğini öğretmek için bilmeniz gereken şeyleri anlatmak olur. Bir insanın duyarlı bir şey yapmamasının nedeni, bunun yolunu yordamını

bilememesidir. Yıllarca başka türlü öğrendiği için yaptıkları ona "normal" gelmekte, bu yüzden sorgulamayı aklına bile getirmemektedir.

Kültürümüzdeki en vahşi eğilimlerden birisi de, sanki her koşulda her şey normal gidiyormuş gibi hareket etmektir. Bunun en parlak örneği, bildiğim kadarıyla New York City'dir. Broad-way'den aşağı doğru yürürseniz, hiç kimsenin etrafına bakmadığını ve herkesin "Ulu Tanrım," diye mırıldandığını görürsünüz.

Bir başka örnek Santa Cruz'dur. Oradaki insanlar birtakım şeyler yaparlar, sokaklara çıkarlar, utanılacak şeyler için tımarhanelere kaldırılırlar. Fakat takım elbiseler içinde, her şey nor-

34

mal gidiyormuş gibi birbiriyle konuşarak yolda yürüyen işadamları da vardır.

Ben de "normal" bir ortamdan geldim. Büyüdüğüm s. Mitte, dokuz yaşındayken ve yapacak hiçbir işim yokken bile be' den büyük adamların kuyruğuna takıldım. "Hey, niçin dışarı çıkıp bir araba çalmıyoruz?" "Gidip bir içki dükkânı soyalım ve birini öldürelim."

Yaşamda başarıya giden yolun zenginler arasında yaşamak olduğunu sanıyordum. Onların arasına karışırsam kendimi rahat ettirebilirdim. Kafamda bu düşüncelerle, insanların para kazandığı Los Altos denilen bir yere gittim. O sıralarda Los Altos Junior College'in kafeteryasında gümüş takımlarla yemek yeniyor, öğrenci merkezinde gerçek deri koltuklar bulunuyordu. Kolejin park yeri de Detroit'in yıllık gösteri salonuna benziyordu. Tabii oraya gittiğimde, bunlar hepsi bana olağan geliyormuş gibi davrandım. "Evet, evet, her şey yerinde."

Adına bilgisayar denilen ve iletişim kurabildiğiniz bir makineyle yapılan bir işim vardı ve enformasyon bilimi öğrencisiydim. Hep okulda durduğumdan ve benim için başkaca bir mekân olmadığından bir varoluş krizinde kendimi kaybetmiş gibiydim. "Ne yapacağım? Bari, psikoloji okuyayım." Geştalt Terapisi hakkında bir kitabın hazırlanmasına da katılınca, terapinin içeriğini iyice öğreniyim diye bir Geştalt grubuna gönderildim. Bu benim ilk grup psikoterapisi deneyimimdi. Büyüdüğüm yerde herkes deli olduğu gibi, çalıştığım yerde de herkes deliydi, ama ben de asıl çılgınların terapistlere giden insanlar olduğunu düşünüyordum.

Orada gördüğüm ilk şey, oturmuş boş bir koltukla konuşan bir adamdı. Onu görünce şöyle düşündüm: "Ohh, ben haklıymışım. Bunların hepsi deli." Sonra da, o adamın boş koltuğa ne anlatacağını söyleyen diğer adam. İşte o zaman kaygıya

35

düştüm, çünkü odadaki herkes, sanki yanıt veriyormuş gibi boş odaya bakıyordu! Terapist, "Ne diyor?" diye sorunca ben de koltuğa baktım. Daha sonra, oranın psikoterapistlerle dolu bir oda olduğunu söylediler.

Terapistin, "Elinin ne yaptığının farkında mısın?" diye sormasından sonra, adam "Hayır," deyince ben güldüm.

"Peki, şimdi farkında mısın?" "Evet." "Ne yapıyor? O hareketi yoğunlaştırarak anlat." Tuhaf, değil mi? Ardından

terapist, "Bunu sözcüklere dök," diyor. "Öldürmek istiyorum, öldürmek." Sonra bu adamın bir sinir cerrahı

olduğu anlaşılacaktı! Terapist, "Şimdi, koltuğa bak ve kimi gördüğünü söyle," deyince koltuğa baktım ve

orada hiç kimse olmadığını söyledim! Ama adam oraya bakmaya devam ediyor ve "Kardeşim!" diyordu.

"Ona kızgın olduğunu söyle."

"Kızgıyım!"

"Daha yüksek."

"Kızgıyım!"

"Peki, neden?"

Ardından boş koltuğa kızdığı şeylerin hepsini söylüyor ve saldırıyor. Koltuğu lime lime ediyor, durup özür diliyor, koltuğa sarılıyor ve kendini daha iyi hissediyor. Peşinden gruptaki herkes adama iyi şeyler söyleyip kucaklıyorlar.

Etrafım bilimciler ve katillerle sarılı olduğu için, hemen her şey normalmiş gibi hareket ediyor, ama ortada bir sorun olduğunu da biliyordum. Daha sonra diğer insanlara dönüp, "Kardeşi gerçekten orada mıydı?" diye sordum.

"Bazıları, 'Elbette oradaydı,' dediler." "Onu nasıl gördünüz?" "Zihnimizin gözüyle."

36

Bunu her şeyle yapabilirsiniz. Siz her şey normalmiş gibi davranırsanız, başkaları da öyle davranır. Bunu bir

düşünün, isterseniz. "Bu bir grup terapisi," dedikten sonra koltukları daire haline getirip, "Bu 'sıcak koltuk'

diyebilirsiniz." Sonra, "Kim onunla çalışmak istiyor," deyince, bekleyen herkes sinirlenmeye başlayacaktır.

Sonunda stresin ağırlığına dayanamayan birisi çıkar ve "Ben!" der. "Ama bu, denemek için iyi bir koltuk değil.

Gel, şu özel koltuğa otur." Terapi genellikle şöyle başlar:

"Şimdi, bana fark ettiğin şeyleri anlat." "Kalbim küt küt atıyor."

"Gözlerini kapat ve bana fark ettiğin şeyleri söyle." "İnsanlar beni izliyor."

Burada bir dakika durun. Gözleri açıkken içeride neler olup bittiğini biliyor, ama gözlerini kapattığında da

dışarıda olup bitenleri biliyor! Geştalt Terapisi'ni iyi bilmeyenleriniz için çok yaygın bir durumdur bu. İnsanların boş bir koltukla konuşmanın anlamlı olduğuna inandıkları ve gerçekten anlamlı olduğu bir zaman ve yer vardır. Bu sayede bazı yararlı şeyler yapılabilir. Ama buna bir anlam atfedilmediği zaman da çok tehlikelidir ve pek çok insan hâlâ bu durumda. İnsanlar, davranışları (mutlaka içeriklerini olmasa bile) tekrarlı diziler halinde öğreniyorlar. Geştalt Terapisi'ndeki öğrenme sırası ise şöyledir: Kendinizi üzgün ya da hayal kırıklığına uğramış hissettiğinizde, eski arkadaşlarınız ve yakınlarınızın sanrılarını görmeye başlar, kızgın ve şiddete eğilimli olur, sonra da kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız ve etrafınızdaki herkes gözünüze sevimli gözükür. Bu sırayı alıp, içeriğine bakmadan gerçek dünyadaki herhangi bir olaya taşıyın. İnsan ne öğreniyor? Kendini iyi hissetmediğinde sanrılar görüyor, öfkelenmeye ve şiddete eğilimli

37

oluyor, sonra da iyileşiyor. Bu, insan ilişkileri için nasıl bir modeldir? Bu deneyi karınız ve çocuklarınızla ilişkilerinize nasıl taşırsınız? Tabii, işin içine sevilen kişileri katmanız şart değildir. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi dışarıya atın ve bir yabancıya bakın. Ona doğru yürüyün, karşınızda ölmüş olan bir yakınınızı görün, onu yere serdiğiniz hayal edin ve rahatlayın. Bazı insanlar bunu Geştalt Terapisi'nin yardımı olmadan da yapıyorlar, ama bizler, davranış kalıbını genellikle bir çare olarak düşünmeyiz. İnsanlar bir terapiden ya da başka tekrarlı deneyimlerden geçtiklerinde, bir şeylerin gerçekten çabuk yapıldığını, yapılan şeyin kalıbı ve sırasının içerikten daha önemli olduğunu öğrenirler. Terapistler ise çoğunlukla içeriğe odaklandıklarından, öğrettikleri şeylerin sırasının farkında bile olmazlar. Bazı insanlar doğrudan gözünüzün içine bakıp, çocukluklarında başlarından geçen bir olaydan dolayı bu hale geldiklerini söylerler. Bu doğru olsa bile, elbette daha sonra o konuda hiçbir şey yapılamayacağı için o noktada tıkanıp kalmışlardır. Çocukluğunuzu yeniden yaşayamazsınız. Öte yandan, aynı insanlar çocukluğunuzu yeniden yaşıyormuş gibi yapabileceğinizde, geri gidip o anılarınızı değiştirebileceğinizde de inanıyorlar. Yaşanmış olayların hoşunuza gitmemiş olması, olayın henüz "bitmediğini" gösterdiğinden, geçmişe dönüp o olayı kendinizi daha iyi hissettirecek bir şekilde çözmeye girişebilirsiniz. Bu güzel bir yeni çerçeve kurmaktır ve çok da yararlıdır. Bence bu anlamıyla hiçbir şey bitmemiştir. Bir anı, inanç, anlayış ya da başka bir zihinsel süreci bir günden ötekine ancak o eğiliminizi sürdürürseniz muhafaza edebilirsiniz. Dolayısıyla, süreç devam etmektedir. Bunları muhafaza etmeyi sürdüren süreçlerle ilgili herhangi bir anlayışınızın olması da, hoşunuza gitmeyen her türlü ortamda onu değiştirebilmenizi sağlayacaktır.

38

Geçmişteki deneyimlerde değişiklikler yapmak aslında çok kolaydır. Bu noktada size, kendi nitelememle "en kısa terapiyi de öğretmek istiyorum. Tabii bunun güzel bir yanı, aynı zamanda bir sır terapisi olmasıdır. Birazdan bunların hepsini deneyebiliriz. Aklınıza hoşunuza gitmeyen bir sıkıcı olayı ya da hayal kırıklığını getirin ve sonra, kendinizi hâlâ kötü hissedip hissetmediğinizi anlamak üzere filmi iyi izleyin. Bu işe yaramazsa, başka bir olayı deneyin... Sonra, filmi tekrar başlatın ve başlar başlamaz güzel bir sirk müziğini söyletin. Sirk müziğini filmin sonuna kadar dinleyin... Şimdi, ilk filmi tekrar izleyin... Kendinizi daha iyi hissediyor musunuz? Çoğunuz bu şekilde bir trajediyi komediye çevirebilir ve bu konudaki duygularınızı hafifletebilirsiniz. Eğer sizi kızdırıp öfkeleniren bir anınız varsa, onun fonuna muhakkak bir sirk müziği yerleştirin. Böyle yaparsanız, aynı olayı bir sonraki hatırlayışınızda sirk müziği kendiliğinden çalacak ve kötü duygularınızı silecektir. Bazılarınız sirk müziğinin belli bir olay için doğru olmadığını düşünebilirsiniz. Eğer herhangi bir değişiklik fark etmemişseniz ya da duygularınız istediğiniz ölçüde değişmemişse, o anınızı etkileyebilecek başka müzik ya da sesleri aklınıza getirmeye çalışın ve anınızı o müzikle yeniden yaşayın. Deney yapmakta ustalaştıkça deneyimlerinizi değiştirmenin daha bir sürü yolunu keşfedebilirsiniz. Başka bir kötü anınızı seçin. Film her zamanki gibi oynatın ve sizi ne kadar sıkıntıya soktuğunu görün... Şimdi aynı anınızı geriye, sondan başa doğru sarın ve bunu birkaç saniye içinde, çok çabuk yapın... Şimdi filmi tekrar ileriye sarın... Geriye ve ileriye sardıktan sonra da aynı duyguları mı hissediyorsunuz? Bence kesinlikle hayır. Bu biraz bir cümleyi geriye

39

doğru okumaya benzer; anlamda bir değişiklik olur. Kötü anılarınızın hepsiyle bu deneyi yaparsanız, yüklü terapi masraflarından kurtulmanız mümkün olabilir. Emin olun ki, bu düşünce yaygınlaştığı zaman, geleneksel terapistlerin artık işsiz kaldığını göreceğiz. Ondan sonra hepsi de insanlara sihirli sözler satmaya çalışıyor olacaklar.

41

BAKIŞ AÇILARI

İnsanların genellikle söylediği bir söz vardır: "Siz olaya benim bakış açımla yaklaşmıyorsunuz." Bu söz bazen tam anlamıyla doğrudur. Haklılığınıza emin olduğunuz birisiyle yaptığımız bir tartışmayı aklınıza getirin. İlk önce bu olayın filmini aklınızda kaldığı gibi oynatın...

Şimdi, filmi tam olayın olduğu gibi, ama diğer kişinin omzunun üzerinden görüldüğü şekliyle, yani tartışma içinde kendinize dışarıdan bakarak oynatmaya çalışın. Aynı filmi başından sonuna dek, bu bakış açısıyla seyrederken oynatın...

Herhangi bir farklılık oldu mu? Bazılarınız için özellikle fazla şey değişmemiş olabilir, özellikle size doğal geliyorsa. Ama bazılarınız için de muazzam bir farklılık doğmuş olabilir. Haklı olduğunuza hâlâ emin misiniz? Bir Adam: Yüzümü görüp sesimin tonunu iştir iştirmez, "Bu hindinin söylediklerine kim aldırır," diye düşündüm. Bir Kadın: Söylediklerime karşıdan baktığımda, kendi argümanlarımda bir hayli eksiklik olduğunu gördüm. Sadece adrenalimin hızlandığının ve bunun herhangi bir anlam taşımadığının farkındaydım. Şimdi geri gidip o insandan özür dileyeceğim.

42

Bir Adam: Karşımdaki insanı gerçekten ilk defa dinledim ve söylediklerinin bir anlamı olduğunu gördüm.

Bir Adam: Kendimi dinlerken, "Bunu başka bir şekilde, kendi bakış açına mesafeye bakarak söyleyemez misin?" diye düşünmeye devam ediyordum.

Kaçınız bir olaya farklı bir açıdan baktıktan sonra da eskisi kadar kendinden emin olmaya devam eder acaba?... Bir araştırmaya göre, altmış kişiden üçü. Yani, kendinden tamamen emin olma oranı, yüzde 5 civarında.

İnsanlar yüzyıllardan beri "bakış açılarından bahsetmiş; fakat bunu gerçek anlamıyla değil, nedense bir metafor gibi yorumlamışlardır. Dolayısıyla, kendi bakış açılarını değiştirmeyi sağlayacak talimatları verebilmeleri de söz konusu olmamıştır. Oysa attığınız herhangi bir adım, yüzlerce ihtimal içerisinde sadece bir tanedir. Bir şeye sözcüğün gerçek anlamıyla uzayın her tarafından bakabilirsiniz. Aynı argümanı tarafsız bir gözlemcinin gözüyle yorumlayabilir, böylece kendinize ve karşınızdaki kişiye eşit bir mesafeye yaklaşabilirsiniz. Sanki tavana çıkmışçasına "her şeyin üstünden" bakabileceğiniz gibi, aşağıdan, bir "kurt gözüyle de ele alabilirsiniz. Hatta çok küçük bir çocuğun, tüm gücünü yitirmiş bir ihtiyarın yerine geçebilirsiniz. Burada biraz daha metaforik ve daha az özgün bir durum olmakla birlikte, deneyimlerinizi yararlı bir şekilde değiştirdiği sürece her yorumun bir katkısı olacaktır.

Kötü bir şey olduğu zaman, bazı insanlar, "Evet, yüz yılda bir oluyor böyle şeyler, kim bilebilirdi ki?" derler. Bazıları bu sözden hiçbir şekilde etkilenmezler. Bunu, "Bir şey anlamamış," diye değerlendirebilirsiniz. Ancak bazı insanlar da bu sözü işitip kendi yaşamlarına baktıklarında, deneyimlerinin fiilen değiştiğini ve problemleriyle baş edebilecek bir duruma geldiklerini görmüş-

43

lerdir. Onun için ben de bazı hastalarıma, bu cümleyi sarf ettiklerinde kafalarının içinden neler geçtiğini sormuşumdur. Adamın biri, güneş sistemine uzaydaki bir noktadan bakıp, yörüngeleri etrafında dönen gezegenleri izlemeyi küçümsüyordu. Kendi bakış açısına göre, yeryüzünde ufacık bir nokta olduğunu hatırlamak ona ve problemlerine hiçbir yarar getirmezdi. Başka insanların kafalarındaki resimler de bir parça farklı olmakla birlikte, kendi problemlerini resimlerin çok küçük bir parçası olarak görmeleri sık rastlanan bir durumu yansıtmaktadır. Bu arada zaman hızla geçip gitmektedir ve yüz yıllık bir süre kısacık bir filme sığdırılmış gibidir.

Dünyanın her tarafında birçok insan zihinleriyim bu alıştırmaları yapıyor ve faydasını görüyor. Bununla kalmayıp, yaptıkları şeyleri herkese açıklıyorlar. Onlara birkaç soru yöneltecek zamanı bulduğunuzda, siz de beyninizle ne kadar çok şey yapabileceğinizi keşfedebilirsiniz.

Aklımdan hiç çıkmayan başka bir büyüleyici söz daha var. Başınıza hoş olmayan bir şey geldiğinde, bazı insanlar genellikle, "İleride geri dönüp baktığımızda, belki de çok güleceğiz bu duruma," diyerek avunmayı tercih ederler. İşte bu anda, o olayı ileride komik duruma getirecek bir şey kalmış olmalıdır kafanızda. Buradaki kaç kişinin geriye baktığında güldüğü böyle bir anısı vardır?... Ama hepinizin, hâlâ gülemediğiniz anıları mutlaka vardır... Şimdi, ne kadar farklı şeyler olduklarını göstermek için bu iki tür anıyı karşılaştırmak istiyorum. Birinde kendinizi görürken, diğerinde göremiyor musunuz? Birisi fotoğraf, diğeri film midir? Renk, büyüklük, parlaklık ya da yer açısından bir farklılık var mıdır? Farklı olan şeyi bulup çıkarın, daha sonra da hoşunuza gitmemiş olan olayı daha sonra gülebileceğiniz şekilde değiştirin. Gülebildiğiniz olay çok geçmişte geliyorsa size, gülemediğiniz olayı da aynı mesafeye gönderin. Kendinize gülebildiğiniz

44

olaydaki halinizle bakabildiğiniz gibi, henüz gülemediğiniz olaydaki halinize de aynı şekilde bakmasını öğrenin. Benim felsefem şudur: Kendimizi daha iyi hissetmek için niçin zamanın geçmesini bekleyelim? Niçin hemen "geriye bakıp gülmeye" başlamayalım? Başınıza hoş olmayan bir şey gelmişse, böyle durumlarla birçok kez karşılaştığınızı hatırlayabilirsiniz. Fakat, ne yazık ki beyniniz böyle düşünmez. Beyniniz, "Oh, işi eline yüzüne bulaştırdın. Üç-dört yıl başının etini yiyeyim de gör. Daha sonra belki gülmene izin veririm," demeye eğilimli olacaktır.

Bir Adam: Ben kendimi gülerek hatırlayabildiğim bir anımda izliyorum; ben bir gözlemciyim. Ama kendimi kötü hissettiren bir anımda, sanki yeniden başıma gelecekmiş gibi takılıp kalmış gibiyim.

Bu tepkiye yaygın rastlanmaktadır. Sizce de öyle değil mi? Kendinizi gözlemleyebilmek, bir olayı "farklı bir perspektifle "yeniden değerlendirmek" ve sanki başka birinin başına gelmişçesine yeni bir ışıktaki görmek için bir şans sunmak demektir. En iyi yorum, kendine yeni bir açıdan bakmayı gerektirir. Ve herhangi bir olay karşısında tam da böyle bir tavır almaktan sizi alıkoyabilecek tek şey henüz bunu yapabileceğinizin farkında olmamak olabilir. Bu yöntemde ustalaştığınızda, kötü bir olayı yaşadığınız anlarda bile beyninizi olumlu yönde devreye sokabilirsiniz.

Bir Kadın: Yaptığım şey farklı, ama gerçekten işe yarıyor. Gözümde büyümüş olayın en küçük parçasını dahi görebilecek duruma gelene kadar bir mikroskopla bakar gibi inceliyorum. Bu olayda görebildiğim şey, konuştukça oynayıp duran kocaman dudakları oluyor. O kadar garip ki gülmekten kendimi alamıyorum. Bu kesinlikle farklı bir bakış açısıdır. Ayrıca, kötü bir deneyimle ilk defa karşılaştığınızda kolayca yardımına başvurabileceğiniz bir yaklaşımdır.

45

Kadın: Bunun farkındayım. Korkunç bir durumla karşılaşırsam, bir noktada yoğunlaşıp onun ne kadar garip geldiğini düşünerek güleceğim.

Şimdi, hepinizin geçmişteki iki anınızı (birisini güzel, diğeri kötü olmak üzere) aklınıza getirmenizi istiyorum. Bu iki anıyı, aynı doğallığını korumaya çalışarak yeniden yaşamaya çalışın...

Sonra, bu anılarla kendinizi hâlâ ilişkili mi gördüğünüzü, yoksa onlardan artık kopuk mu olduğunuzu tartın. İlişkili olmak, geriye gidip deneyimi yeniden yaşamak ve kendi gözlerinizle bakmak demektir. Ellerinizi önünüze getirip bakabilirsiniz, ama bir aynaya bakmadıkça yüzünüzü göremezsiniz.

Kopuk olmak, anımsızdaki resme kendi gözlerinizden farklı bir bakış açısıyla bakmak demektir. Anımsızdaki resme sanki bir uçaktan seyrediyor gibi bakabilir, ya da sanki kendinizi bir filmde oynarken izliyormuş gibi düşünebilirsiniz, vb.

Şimdi, sırayla bu iki anınıza dönün ve onların sizinle hâlâ ilişkili mi, yoksa artık kopuk mu olduklarına karar verin...

Bu iki anınızı ne kadar doğal hatırlarsanız hatırlayın, deneyimlerinizin nasıl değiştiğini anlayabilmek için sizden geçmişe dönüp onları başka bir şekilde yeniden yaşamanızı istiyorum. Bir anınızla hâlâ ilişkiliyseniz, bedeninizden söküp atın ve artık koptuğunuzu görün. Eğer kopuksanız, o zaman da resmin içine girmeye ya da tekrar ilişkili hale gelene kadar kendinize çekmeye çalışın. Görsel perspektifteki bu değişikliğin o anılarla ilgili duygularınızı nasıl değiştirdiğini görün...

Bir farklılık oldu mu? Bahse girerim, olmuştur. Burada bir farklılık olmadığını düşünecek kimse var mı?

Bir Adam: Ben pek fark görmüyorum.

46

Pekâlâ. Aşağıdakini deneyelim. Bir karnavalda tahta bir banka rahatça oturun ve kendinizi bir atlıkarıncaya binmiş olarak düşünün. Atlıkarınca kenarlara, sizin oturduğunuz banka doğru hızlanarak geldikçe saçlarınızın rüzgârda uçuşunu izleyin.

Şimdi bunu, bir atlıkarıncaya gerçekten bindiğinizde yaşayacağınız güzel duygularla karşılaştırın...

Bu ikisi farklı mıdır? Atlıkarıncada uçmak size bir canlılık kazandırmıyorsa, isterseniz nabzınızı bir kontrol edin. Üstelik, uyanık kalmak için kahve içmekten daha ucuzdur.

Kadın: Anılarımdan birinde sanki hem içinde hem dışındaymışım gibi.

Pekâlâ. İki ihtimal var. Bunlardan birisi, içine çabuk kapanıp kısa süre sonra açılıyor. Durum böyleyse, ikisinin arasındaki farklılıkları incelemelisin. O zaman kendini iyi hissetmek için süreci biraz daha ağırdan almayı deneyebilirsin.

Diğer ihtimal, asıl deneyiminden kopmuş olmanız. Örneğin, özeleştirel bir tutum takınmak, genellikle kendininkinden başka bir bakış açısını öngerektirir. Sanki kendinin dışındaymış, kendini gözlemliyor ve eleştiriyormuş gibi. Durum böyleyse, o deneyiminizi hatırlayıp "o sırada gördüğün şeylere baktığınızda" da artık kopmuş durumda olursun. Bu tanımların ikisinden birisi senin deneyimin uyuyor mu?

Kadın: İkisi de uyuyor. O sırada kendime karşı eleştireldim ve kendimi gözlemlemek ile eleştirildiğimi hissetmek arasında gidip geldiğimi düşünüyorum.

Oldukça ender rastlanmakla birlikte, üçüncü bir ihtimal daha var. Bazı insanlar, asıl deneyimlerinde ilişkili bir durumda oldukları halde kendileri hakkında kopuk bir resim çizebilirler. Bir adamın, hiçbir taşınında yanından ayırmadığı bir boy aynası varmış. Herhangi bir odaya girişinde, kendisini hemen aynasının bulunduğu

47

odaya girer gibi görebilirmiş. Başka bir adamın da, bir rafa ya da yakındaki alçak bir duvara koyduğu küçük bir televizyonu varmış ve böylece her zaman başka insanlara nasıl baktığını görebiliyormuş. Hâlâ ilişkili olduğunuz bir anınızı hatırladığınızda, ilk olayda yaşadığınız duyguları yeniden hissedersiniz. Kopuk bir anınızı hatırladığınızda, ilk olayda yaşadığınız duyguları hatırlayabilir, ama onları vücudunuzda hissetmeyebilirsiniz. Yine de, bir olay hakkında kendinizi onun içinde izlemiş gibi yeni bir duygu yaşayabilirsiniz. Nitekim böyle bir durum için Virginia Satir şu soruyu yöneltmiştir: "Kendinizi kızgın hissetmek sizde nasıl bir duygu uyandırıyor?" Bunu deneyin, istersiniz. Kızgın olduğunuz bir anınızı hatırlayın, sonra "Kendinizi kızgın hissetmek sizde nasıl bir duygu uyandırıyor?" sorusunu yöneltin. Bu soruyu yanıtlamak için, o görüntüden çıkın ve o olay hakkında, katılımcıdan ziyade gözlemciymiş gibi yeni bir duygu edinmeye çalışın. Bu, tepkinizi değiştirmenin çok etkili bir yoludur.

İdeal durum, beraberinde getirdikleri tüm olumlu duyguların tadını çıkarmak üzere, kendinizi hâlâ ilişkili hissettiğiniz güzel olayların hepsini hatırlamaktır. Tatsız anılarınızdan kopuk olduğunuzda da, gelecekte aynı şeylerle karşılaşmaktan kaçınmak ya da başınıza geldiğinde üstesinden gelmek için ihtiyaç duyabileceğiniz görsel bilgilere hâlâ sahipsinizdir, yalnız kötü duygusal tepkilerden arınmış olarak. Kendinizi niçin yine kötü hissedersiniz? Kötü bir olayı bir kere yaşamak yeterli değil mi?

Pek çok insan bunun tersini yapar: Kötü olaylardan kopmaz ve başlarına gelmiş olan tüm tatsız olayları hemen aynı şekilde yaşarlarken, güzel deneyimlerini bulanık, uzak, kopuk imgeler olarak akıllarında tutarlar. Kuşkusuz iki ihtimal daha vardır. Bazı insanlar her zaman kendilerini geçmişlerinden koparmaya eğilimlidir. Bunlar, genellikle "nesnel", "mesafeli" ya da "soğuk"

48

diye tarif edilebilecek olan bilimci/mühendis tipleridir. Onlara istedikleri zaman geçmişteki olaylarla ilişkilerini korumayı ve bazı duygularını deneyimleriyle yeniden ilişkilendirmelerini öğretebilirsiniz. Ve bazı durumlarda bu yetenek onlara gerçek bir üstünlük sağlayabilir. Örneğin sevişmek, kendinizi dışarıdan bir seyirci gibi görmekten ziyade, bedeninizin tüm duygulan hissetmesi halinde çok zevkli olabilecek şeylerden birisidir. Başkaları da hiçbir zaman geçmişlerinden kopmamayı tercih ederler: İyi olsun kötü olsun, geçmiş deneyimleri yeniden yaşamaya her an hazırdırlar. Bunlar da "teatral", "tepkisel" ya da "dürtüleriyle hareket eden" diye tarif edilen insanlardır. Oysa yaşadıkları problemlerin birçoğu, kendilerini doğru zamanlarda geçmişlerinden koparak çözülebilecek şeylerdir. Kopmak, örneğin acıları kontrol altına almakta işe yarayabilir. Kendinizi acı çekerken izlerseniz, bedeninizde bunu hissetmeyebilirsiniz.

Tatsız anılarınızın bazılarında kopmayı sağlamaya biraz zaman ayırarak kendinize gerçek bir yardımda bulunabilirsiniz. Geçmişe dair filmleri rahat bir şekilde izlerken, onlardan hâlâ birçok şey öğrenebileceğinizi görmek için bir mesafe koymayı becermelisiniz. Buna göre, güzel deneyimlerinizi hatırlayın, onlarla ilişkinizi koparmamaya zaman ayırın ve sonuna kadar tadını çıkarmaya bakın. Beyninize öğrettiğiniz şeyler, hoş anılarınızla ilişkinizi korumak ve tatsız anılarınızdan kopmak olmalıdır. Beyniniz kısa sürede işin püf noktasını kavrayacak ve diğer anılarınızda da kendiliğinden aynı şekilde hareket edecektir.

Bir insana geçmişteki anılarıyla ilişkisini nasıl ve ne zaman sürdüreceği ya da koparacağını öğretmek, bir kişinin deneyiminin ve ondan kaynaklanan davranışların kalitesini değiştirmenin en derin ve kapsamlı yollarından birisidir. Kopmak, özellikle son derece tatsız anılar açısından yararlıdır.

49

Burada fobisi olan var mı? Ben fobileri severim, ama aslında onları pek takmadığımızı saptamak o kadar kolay ki. Şu salona bakın. Burada fobileri olan insanlar, sadece topluluk içinde ellerini kaldırma fobisi olanlar.

Joan: Benim fobim var. Gerçek, somut bir fobi mi bu?

Joan: Evet, benim için çok kötü. (Hemen hızla ve sarsılarak nefes almaya başlıyor.)

Buradan görebiliyorum.

Joan: Fobimin derininde yatan şeyleri öğrenmek istemiyor musunuz?

Hayır, istemiyorum. Ben bir matematikçiyim. Sadece süreçle ilgilenirim, iç deneyimlerinizi zaten bilemeyeceğime göre niçin ona kafa yoralım? Onu değiştirmek için iç deneyimleriniz hakkında konuşmak zorunda değilsiniz. Aslında, fobinizden konuşmaya eğilimli olsanız bile, terapistiniz sonunda mesleki bir arkadaşınız durumuna gelebilir. Neye karşı fobiniz olduğunu kendiniz zaten biliyorsunuz. Görebildiğiniz, işitebildiğiniz, hissedebildiğiniz bir şey, değil mi?

Joan: Evet, görebildiğim bir şey.

Pekâlâ. Şimdi, zihninizde gerçekten çabuk biçimde yapabileceğiniz birkaç şey yapmanızı isteyeceğim ve bunun sonucunda fobinizin sizde bir daha sıkıntı doğurmayacağını göreceksiniz. Her seferinde bir kısım talimatlar vereceğim, sonra siz kendi içinize dönüp uygulamaya geçeceksiniz. Uygulamayı başarinca başınızı sallayın.

İlkin, bir sinema salonunun ortasında oturduğunuz hayal etmenizi istiyorum. Beyazperdenin üstünde, tam da fobiye yol açan tepkinizden hemen önceki halinizi gösteren siyah-beyaz bir enstantane resim görebileceksiniz...

50

Sonra, salonda projeksiyonun çalıştığı yerin önünde duran gövdenizle, kendinize, yine kendinizi izlerkenki halinizle bakmanızı istiyorum. O konumdan baktığınızda, kendinizi salonun ortasında otururken, ayrıca beyazperdenin üstündeki hareketsiz fotoğrafı görebileceksiniz...

Şimdi, beyazperdenin üstündeki fotoğrafı siyah-beyaz bir filme çevirin ve tatsız deneyiminizi başından sonuna kadar izleyin. Sonuna geldiğinizde en son görüntüyü dondurun ve filmin içine atlayıp tekrar geriye doğru sarın. Her insan geriye doğru yürür ve başka şeyler de (bir filmin geriye sarılması gibi), siz o filmin içinde olmadığınız sürece tersi yönde gerçekleştirebilir. Sonra filmi renkli olarak geriye döndürün ve bu işlemi birkaç dakika içinde tamamlayın...

Şimdi, fobiniz olan şeyi düşünün. Gerçekten o filmin içinde olmanız halinde neler görebileceğinizi anlatın...

Joan: Artık bana sıkıntı vermiyor..., ama bir dahaki sefere yine beni boğmasından korkuyorum.

Bu mekânda, test edebileceğimiz gerçek bir fobin var mı? Joan: Evet, asansör korkusu, mesela. Güzel.

Hemen bir ara verelim. Siz gidip deneyin ve neler olduğunu anlatın. Bu yöntemden kuşkusu olanlar da Joan'a eşlik edip, isterlerse ona sorular yöneltebilirler... Tamam, işte. Nasıldı, Joan?

Joan: İyi. Anlattığım gibi, daha önce bir asansörün içini gerçek anlamıyla hiç görmemiştim. Bu sabah öyle büyük bir dehşet içindeydim ki, asansörün kapısından içeri adım bile atamazdım, ama şimdi bindim ve birkaç kere onun içinde inip çıktım.

51

Tipik bir örnektir bu. Ama sinirlendirici de olabilir. O semineri, Atlanta'da 70 katlık bir dış asansörü olan Peachtree Plaza'da veriyordum ve daha ilk örnekte asansör fobisi olan birine çatmıştım. Bu kadını sakinleştirdim ve durumunu test etmesi için seminerden çıkardım. Yarım saat geçtikten sonra da düşünmeye başladım. "Tanrım, belki de inmeyi başaramadım." Joan on beş dakika kadar sonra geri gelince nerede olduğunu sordum. "Oh, asansörde inip çıkıyordum, çok eğlenceliydi," dedi.

Bir keresinde, topluluk önünde konuşma fobisi olan ve on altı yıldır bu sorunuyla uğraşan bir muhasebeci gelmişti. Bana söylediği ilk şeylerden birisi, bu fobisini iyileştirmek için 70.000 dolardan fazla para harcadığıydı. Bunu nereden bildiğini öğrenmek isteyince, yanındaki çantadan terapi dosyasını çıkardı ve içinde ödeme makbuzlarının da bulunduğu belgeleri gösterdi. "Peki, ya

52

kaybettiğin zaman ne kadar?" deyince, gözlerini iri iri açıp, "Onu hiç hesaplamadım!" karşılığını verdi. Bir psikiyatristle yaklaşık olarak aynı miktarda gelir kazanan bir iş olduğundan, sonuçta on dakikada düzeltilebilecek bir durumu değiştirmek için 140.000 dolar civarında bir zarara uğradığı açıkça ortadaydı. Bir asansör sizi dehşete düşürebiliyorsa ve daha sonra farklı biçimde tepki göstermeyi öğrenebiliyorsanız, korkunun oldukça güçlü bir davranış olduğunu dikkate aldığınızda, başka davranış kalıplarını da rahatça değiştirebileceğinizi söyleyebilirim. Korku ilginç bir şeydir, insanlar korkudan uzak durmaya çalışırlar. Birine hemen dehşete kapıldığı bir şeye bakmasını söylerseniz, ona bakamaz. Fakat ondan, dehşetengiz bir şeye bakan kendisine bakmasını isterseniz bunu yapabilir. Bu tıpkı, bir atlıkarıncaya binmek ile kendinizi atlıkarıncaya binmiş gibi düşünerek kenardaki bir bankta oturmak arasındaki farklılık gibidir. İnsanların verecekleri tepkileri değiştirebilmeleri yeterlidir. Aynı prosedürü tecavüz kurbanları, istismar edilen çocuklar ve savaşa katılmış olan "travma sonrası stres sendromu" için de uygulayabilirsiniz.

Yıllar önce bir fobiyle uğraşmak bir saatimi alıyordu. Daha sonra, bir fobinin nasıl işlediği konusunda daha fazla bilgi sahibi olunca, fobileri on dakikada iyileştirebileceğimizi açıkladık. Artık birkaç dakika içinde sonuca ulaşabiliyorum. Çoğu insan fobileri bu kadar kısa sürede iyileştirebileceğimize inanmakta zorlanıyor. Bir fobiyi iki dakikada iyileştirebilirim, fakat karşımdakinin beyni benimle işbirliği yapmazsa bir ayda başarılı olamadığım da olur. Beyin, hızla benimsediği kalıplarla öğrenir. Beş yıl boyunca her gün size aynı görüntünün çerçevesini bellettiğimi düşünün. Özel bir faydası olur mu bunun? Elbette hayır. Bu resimlerin hepsi gerçekten hızlı akıyorsa, filmin anlamını ancak kapabiliriz. Bir şeyi yavaş yavaş değiştirmeye çalışmak, bir konuşmayı her gün bir sözcükle sürdürmeye benzer.

53

Bir Adam: Peki, ya pratik? Joan 'da olduğu gibi bir değişimi bir kez gerçekleştirdikten sonra yine pratik yapmaya devam etmek gerekmiyor mu?

Hayır. O artık değişti; pratik yapmak zorunda olmadığı gibi, onu bilincinde taşımak zorunda da değil. Değişim zor gerçekleşmiş ya da fazla pratik yapmayı gerektir misse, konunun üzerine yanlış bir şekilde gitmişsinizdir ve kendi yaptıklarınızı değiştirmeniz gerekir. Direnişle karşılaşmayan bir yol bulunca glerini zi birleştirebilirsiniz. Joan mola sırasında asansöre gittiğinde, korkuya kapılmamaya çalışmak zorunda değildi. Zaten değişmiş durumdaydı ve bu yeni durumu ilk baştaki korkusu kadar kalıcı bir durum olacaktı. Fobisi olan birisi olarak Joan'ın güzel yanlarından birisi, hızlı bir öğrenici olduğunu kanıtlamasıdır. Fobisi olanlar, son derece gülünç bir şeyi çok çabuk ğrenebilecek kişilerdir. Çoğu insan, fobiye bir başarı olmaktan ziyade, bir problem olarak bakmaya eğilimlidir. Bense, "Bunu yapmayı öğrenebilirse, başka şeyleri yapmayı da öğrenebilir," diye düşünmekten hiçbir zaman vazgeçmem.

Bir insanın korku duymayı tutarlı ve kalıcı biçimde öğrenebilmesi beni her zaman şaşırtmıştır. Yıllar nce, "Başarabilmek istediğim değişim türü bu," diye düşünmüş ve "Bir insanı nasıl fobisi olan biri haline getirebilirim?" sorusuna yanıt aramaya başlamıştım. Bir insanı fobisi olan biri durumuna getiremiyor-sam, onu fobisinden kurtarmanın gerçekten yöntemsel bir yolunu bulmam da söz konusu olamazdı. Fobilerin sadece kötü olabileceği düşüncesini kabul ettiğinizde, böyle bir ihtimal hiçbir zaman aklınıza gelmeyecektir. Hoş tepkileri de tıpkı fobiler kadar güçlü ve kalıcı duruma getirebilirsiniz. İnsanların her seferinde mutlulukla hatnlayıp gözlerinin

54

parladığı şeyler vardır (yeni doğan bebekler, _ ya da çok küçük çocuklar hemen herkeste aynı izlenimi uyandırır). Buna inanmıyorsanız size bir öneri yapayım: Bulabileceğiniz en katı, en kaba adamı, tabiri caizse kütük gibi bir adamı bulup onun kucağına bir ocuk verin ve bir süpermarketin içinde onunla yan yana yürüyün. Birkaç adım attıktan sonra sizi gören insanların ne kadar olumlu tepkiler verdiklerini hemen fark edeceksiniz.

Yalnız bir noktada sizi uyarmalıyım: Fob^ tedavisi duyguları da siler ve bu hoş anılar için de geçerlidir. Aynı prosedürü bir insanla olan sevgi yüklü anılarınıza uygularsanız, o kişiye bir asansör gibi sadece bir deneyimmiş gibi tarafsız gözle bakmaya başlayabilirsiniz! Çiftler, boşandıkları zaman bunu doğal olarak yaparlar. Bir zamanlar tutkuyla sevdiğiniz bir kişiye karşı hiçbir şey hissetmediğiniz bir noktaya gelebilirsiniz. Yaşadığınız tüm güzel şeyleri aklınıza getirince sevinmeye devam edecek, ama aynı duygulan yaşayamayacaksınız. Üstelik bunu hâlâ evliyen yapmaya kalkarsanız başınıza büyük işler açarsınız. Birisiyle yaşadığınız tüm olayları -güzel ve tatsız- değerlendirmek ve ilişkiyi bitirmeyi devam ettirmeyi isteyip istemediğinize karar vermek işin bir yönüdür. Ama o kişiyle yaşadığınız her şeyden koparsanız, sizin için çok yararlı olan bir dizi deneyimden kopacağınız da açıktır. Siz ya da eşiniz değiştiği için şimdi onu görmeye dayanamasanız bile, hoş anılarınızı hatırlamak bazen iyi gelebilir. Bazı insanlar, "Daha sonra acı vermesin," diye, o anda yaşadıkları tüm güzel deneyimlerinden kopmayı tercih ederler. Eğer böyle davranırsanız, kendi yaşamınızın güzel anlarda bile tadına varamazsınız. Bu, eğlenen insanları sürekli seyretmeye, ama asla oyuna katılamamaya benzer. Tüm deneyimlerinizde bu yolu seçerseniz, sonunda bir varoluşçu (hiçbir şeye katılmayan inatçı bir gözlemci) olup çıkarsınız.

55

Bazı insanlar bir tekniğin işe yaradığını görünce, onu her şeye adapte etmeye çalışırlar. Oysa bir çekicinin çivi akmaya yaraması, onun her şeyde işe yarayacağını göstermez. Fobi prosedürü, olumlu ya da olumsuz olsun güçlü duygusal tepkileri de nötralize ederek etkili olduğu için, size getireceği yararlar konusunda dikkatli olmanız gerekir.

Mutlu kalmanın iyi bir yolunu bilmek ister misiniz? Öyleyse, sevdiğiniz insanla yaşadığınız hoş şeylerden hiçbir zaman kop-mayın, ama tatsız olayları da aklınıza getirmeyin. Bu yöntem gerçekten çok etkilidir. Tatsız deneyimlerimize kafayı takmazsanız, bu yöntem hoşlanmadığınız bir s.* yönü olan birisine açık olmakta bile işinize yarayacaktır. Bilinen yöntem bu şekilde açık olup daha sonra evlenmektir. Fakat evlendikten sonra, tatsız deneyimlerinizi unutmayıp güzel anlarınızdan kopmak gibi bir yolu seçmeniz mümkündür. şimdi sadece tatsız olaylara tepki verirsiniz, "sevdiğiniz kişinin değişmesi"nin nedenini hiç anlayamazsınız. Oysa değişen eşiniz değil, sizin düşünceniz olmuştur.

Bir Kadın: Fobilerle başa çıkmanın başka yolları var mı? Ben köpeklerden ahmakça korkuyorum.

Başka yollar her zaman vardır: Fobiler söz konusuysa, "Onlar hakkında her şeyi biliyor muyuz?", "Onlar kalıcı mı?", "Ne kadar sürerler?", "Başka neleri etkilerler?" soruları üzerinde düşünmek gerekir.

şunu deneyin: Geçmişe dönüp büyük haz duyduğunuz, heyecanlı ve esprili bir anınızı hatırlayın ve o sırada gördüğünüz şeylere bakın. Öyle bir anınız vardır, değil mi?... (Kadın gülümsemeye başlar.) İyi. Anınızı gösteren resmin parlaklığını biraz arttırın... (Kadın daha çok glmse.) Harika. şimdi o görüntü-

56

yü aklınızda tutup, resmin tam ortasına bir köpeği yerleştirin. Sonra da resmi biraz daha parlaklaştırın... Şimdi, fobinizden kurtulup kurtulmadığınızı anlamak için, bir köpekle aynı odada olduğunuzu hayal edin. Kadın: Şimdi düşününce kendimi iyi hissediyorum.

Bu işlem, size daha sonra öğreteceğim başka bir yöntemin değişik halidir. Çok güçlü fobilerde "kopma"yı gerçekleştirmek kadar kalıcı değildir, ama genellikle işe yarar. Ben bir sürü fobiyle uğraştığım için artık sıkılmaya başladım ve genellikle en hızlı ve en kalıcı vakaları tercih ediyorum. Öğrendiğiniz şeyleri artık kendiniz de yapabilirsiniz. Ama beynin nasıl çalıştığını gerçekten anlamak istiyorsanız, bundan sonra karşınıza fobisi olan bir hasta geldiğinde biraz daha fazla zaman ayırın. O özel fobinin mekanizmasını kavramak için bir sürü soru yöneltin. Örneğin, fobisi olan insanlar bazen bir köpeğin (ya da başka bir şeyin) resmini çok büyük, parlak veya renkli olarak çizecekler, bir filmi çok yavaş oynatacaklar ya da sürekli tekrarlayacaklardır. O zaman, bu kişinin deneyimini nasıl değiştirebileceğinizi anlamak açısından farklı şeyleri değiştirmeyi deneyebilirsiniz. Yorulunca da arka cebinizde duran hızlı tedavi paketini hemen çıkarıp beş dakikada kurtulabilirsiniz. Bu türde bir deney yapmayı istiyorsanız, NLP'nin nasıl uygulanacağını hemen kavramaya çalışın.

57

YANLIŞ YAPMAK

Eskiden bir arkadaşıma, "Yaşamındaki en büyük başarısızlık nedir?" diye sormuş, "Elimdeki işi birkaç hafta içinde bitireceğim ve işe yaramayacak," yanıtını almıştım. Anlıyor musunuz, kesinlikle haklıydı! Yaşamındaki en büyük başarısızlık buydu; yaptığı şey işe yaramadığı için değil, kendini kötü hissetmek için önünde daha zaman olduğu için. Birçok insan hayal gücünü sadece kendilerini kötü hissettirecek şeyler keşfetmek için kullanıyorlar. Öyleyse hemen kötü olmaya başlayın, niçin bekleyesiniz?

Kocanız başka bir kadınla ilişki kurana kadar niçin bekleyesiniz? Başka bir kadınla eğlendiğini hemen hayal etmeye başlayın. Sanki onları seyrediyormuş gibi, kıskançlıktan tırnaklarınızı yiyin. Söylesenize, bunu kaç defa yaptınız?

Kocanız eve geldiği zaman, böyle bir olay olmuş gibi onun yanında huysuzluk edebilir, ters davranabilir, hatta boğaz boğaza gelebilirsiniz. Bana gelen hastalar böyle şeyleri gerçekten yaptıklarını anlatmışlardır. Ben de onları dinler ve "Niçin iyi resimler çizmiyorsunuz?" diye sorarım. "Ne demek istiyorsunuz?" "O resmi,

58

kendinizi, öteki kadın yerine kocanızla beraber görebileceğiniz duruma kadar değiştirin." Sonra resmin içine dalın ve iyi duyguların hepsini yaşayın. Eve döndüğünde sizinle birlikte vakit geçirmesini sağlayın." Bu daha iyi bir yol olarak görünmüyor mu?

İnsanlar genellikle "iyi" ve "kötü" anıları olduklarından bahsederler, ama bu sadece anılarını sevip sevmediklerini gösteren bir açıklamadır. Çoğu kişi sadece güzel anılarının olmasını ister ve kötü anılarını unuturlarsa daha mutlu olacaklarını sanır. Oysa hiç kötü deneyiminiz olmaması halinde yaşamın nasıl bir şeye benzeyeceğini düşünebilir misiniz? Her şeyin, her zaman harika olduğunu?

On iki yaşından beri dışarıya çıkmayan yirmi dört yaşında bir hastam vardı. Evinden sadece dışçıye, doktora ya da psikiyatriste gitmek üzere ayrılıyordu. Beş psikiyatrist değiştirmiş olmasına rağmen, en büyük sorunu on iki yıldan beri evinden hiç çıkmamış olmasıydı. Şimdi annesi ve babası çocuklarının kendi başının çaresine bakma zamanının geldiğini düşünüyor olmalıydılar. Babasının büyük bir inşaat firması vardı ve bana, "Bu çocuğun kendi başına dışarı çıkmasının zamanı geldi," şeklinde yakınmıştı. "Seni kaz kafalı, on iki yıl geç kalmadın mı? Ne yapacaksın, seni besleyebilsin diye şirketini ona mı devredeceksin?" diye düşündüm.

Oğlanın başına geçmesi durumunda bu şirketin ömrü herhalde iki günden fazla sürmezdi.

Bu çocuk yaşamının on iki yılını evde kapalı geçirmiş olduğu için, bana gönderilene kadar fazla deneyimi olmamıştı! Onu bir sürü yere götürüp garip şeyler yaptırdım. İlk başta tereddüt geçirdikten ve bir şey yapamayacağını söyledikten sonra, kendisini zorlayan hareketlere yönelttim; deneyim, yaşamının ilk adımıydı. Sadece pahalı bir yol tabii; bunu herkesle yapmanızı tavsiye etmem. Ama başın yanında iyi bir dilin bir motivasyon stratejisi kurmanın başlangıcını oluşturduğu zamanlar vardır.

59

Bazılarınız gençlik yıllarınızdan bunun nasıl işlediğini hatırlayabilirsiniz. Gezdirirken çocuğu güçlüklerle başa çıkmayı ve başka insanlarla uğraşmayı öğrenmek zorunda kaldığı bir sürü ortama soktum. Böylece ev, ilaçlar ve psikiyatrist dışında, gerçek dünyada yaşamakla ilgili bir deney yapmış oldu. Benim yaşattığım deneyimler, psikiyatristinin onunla çocukluğu hakkında konuşmasından daha yararlı ve yaşadığı sorunla ilgiliydi.

İnsanlar, söyledikleri sözlerin anlamını bilmeden "Bir şey yapamam," derler. Bir insan bir şeyi "yapamayacağını" söylediği zaman, aslında onu yapmamaya "muktedir olduğunu", yapmamayı "yapabileceğini" söylemektedir ve bu her zaman doğrudur. Eğer bir an durup dikkat kesilir ve sözcüklere

kulak verirsiniz, size yapabileceğiniz şeyleri söyleyen sesleri duymaya başlayabilirsiniz.

Bir zamanlar, bir çekingenlik ve flört kliniği kurmak isteyen birisiyle birlikte çalışmışım. Bu kadın bana çekingen yapıda bir sürü çocuk getirmişti. Çekingen insanların her zaman başlarına gelecek tatsız olaylara (reddedilme ya da alay edilme gibi) kafayı takmaları nedeniyle çekingen olduklarını düşünmüştüm. Çocuklar karşıma gelince her zamanki sorularımı yöneltmeye başladım: "Ne zaman çekingen olduğunuzu nasıl bilebiliyorsunuz? Her zaman çekingen değilsin herhalde." İnsanların yaptıkları her şey gibi çekingenlik de bir süreci gerektirir ve bu kolay bir süreç değildir. Bir adam, "Birisiyle tanışacağımı bilirim hemen çekingenleşiyorum," demişti. "Pekâlâ, sizi çekingen yapan şey nedir?" "Benden hoşlanacaklarını düşünmemem." Bu açıklama, "Benden hoşlanmayacaklarını düşünmem," demekten çok farklıdır. Adam gerçekten "hoşlanacaklarını düşünmüyorum" demişti. Yan odada başkaları oturuyordu, onu hatırlatıp kendisine, "Senden hoşlanacaklarını düşünmeni istiyorum," dedim.

60

"Tamam." "Onlarla tanışacağın için tedirgin misin?" "Hayır." Biraz fazla kolay gibi görünüyor, ama temelde, işe yarayan bir şey her zaman kolay görünür.

Ne yazık ki psikoterapide, çabucak ve kolayca işe yarayan şeyleri ortaya çıkarmayı teşvik edici fazla bir etken yoktur. Çoğu işletmede insanlara bir şeyi başardıkları için para ödenir. Oysa psikoterapide, başarıya ulaşın ulaşmayın, ayırdığınız saate göre para alırsınız. Terapist yetersizse, hızlı değişim sağlamayı başaran meslektaşlarından daha fazla para kazanabilir. Pek çok terapistin etkili olmak konusunda bir kuralları bile yoktur. Birini etkilemenin doğrudan manipülasyona dayandığını, sanki "Bana sizi etkilemem için para ödüyorsunuz. Ama bunu yapmayacağım, çünkü doğru gelmiyor," demişler gibi manipülasyonun kötü bir şey olduğunu düşünürler. Ben hastalarımı ilk kez bir araya geldiğimde, faturayı her zaman ayırdığım saate göre değil, başardığım değişikliğe göre keser, sadece sonuca ulaşabildiğim zaman para alırım. Kendim için de oldukça iddialı bir süreçtir.

Terapistlerin kendilerini haklı çıkarmak için gösterdikleri nedenler beni her zaman çileden çıkarmıştır. İlk sarıldıkları gerekçe, "Hasta değişmeye hazır değildi," demektir. Sanki hazır olanı varmış gibi baştan savma bir gerekçedir bu. Eğer "hazır değilse" haftalarca gelip gitmesine ve bir dolu para ödemesine niçin göz yumdunuz o zaman? Eve gidip "hazır" olduğu zaman gelmesini söylemek daha dürüstçe bir tutum değil mi? Bana göre, birisi "değişmeye hazır değil" gibi görünüyorsa, onu hazır hale getirmek benim ismidir.

Bir de şöyle düşünün: Arabanızı tamirciye götürdünüz, adam birkaç hafta uğraştı ve tamir edemedi. Sonra da kalktı, "Arabanız değişmeye hazır değildi," dedi. Böyle bir şeyi kabul eder misiniz? Ama terapistler her gün bunu yapıyorlar.

61

Sık rastlanan başka bir gerekçe, hastanın "dirençli" olması. Yine tamircinizin arabanızın "dirençli" olduğunu söylediğini düşünün. "Arabanız yeni karbüratörü kabul edecek kadar olgun değildi. Öbür hafta bir daha getirin, tekrar deneyelim." Böyle bir gerekçeyi bir an için dahi kabul edebilir misiniz? Belli ki, ya tamirci yaptığı işi bilmiyor, ya da yaptığı işlemlerin sorunla ilgisi yok veya yanlış aletler kullanıyor. Aynı saptama, terapötik ve eğitsel değişimler için de söylenebilir. Etkili terapistler ve öğretmenler insanları "değişmeye hazır" hale getirirler ve doğru adımlar attıklarında hiçbir dirençle karşılaşmazlar.

Ne yazık ki insanların çoğunda bunun tersi bir eğilim görülüyor. Bir şey yapıyorlar da etkili olmuyormuş gibi, genellikle daha yüksek sesle, daha yoğun, daha uzun ya da daha sık yapmaya çalışıyorlar. Bir çocuk anlamadığı zaman, bir anne ya da baba, yeni sözcüklerle başka bir cümle kurmayı denemek yerine, aynı cümleyi bu sefer bağırarak söylemeyi tercih eder. Tabii davranışları ceza vermek de değiştirmeyince, yetersiz kalındığı, başka şeyler yapılması gerektiği gibi bir sonuç çıkarılır.

Bir yöntem işe yaramıyorsa, ben bunun her zaman başka bir şey yapmanın işareti olabileceğini varsayarım! Bir şeyin işe yaramadığını biliyorsanız, o zaman başka bir şeyin etkili olma şansı aynı şeyi yapmaktan daha fazladır.

Profesyonel olmayanların da ilginç gerekçeleri vardır. Örneğin, "Kontrolümü kaybettim," "Bana ne oldu, bilmiyorum," türü sözlerle sık sık rastlayabilirsiniz. Herhalde gri bir bulut çöktü, ya da eski bir battaniye atıldı üstlerine. 1960'lı yıllarda insanlar buluşma gruplarına katılmışlar ve "Elimden gelmiyor, böyle hissediyorum, ne yapabilirim?" demeyi öğrenmişlerdi. Birisi karşınıza geçip, "Odaya bir el bombası atmak geldi içimden," diyorsa, bu kabul edilemez bir şeydir. Ama başka birisi, "Söylediğiniz şeyleri kabul edemem; size yüzümü buruşturmak ve kendi-

62

nizi kötü hissetmenizi sağlamak istiyorum; içimden gelen sadece bu," derse insanlar bunu kabul ederler. Buradaki "sadece" sözcüğü büyüleyici bir sözcüktür. Başka insanların haksızlığını göstermeye çalışmanın yollarından birisidir. "Sadece", konuştuğunuz şey dışında hiçbir şeyi dikkate almadığınıza işaret eder. Bir

insan kötü durumdaysa ve siz ona güzel şeyler söylüyorsanız, sanki neşelenmek kötü bir şeymiş gibi, "Ne olur, beni neşelendirmeye çalışma," diye tepki gösterecektir. Onu neşelendirmeye çalışmakta haklı olabilirsiniz, fakat buradaki "Ne olur" sözü, tek bir şeyin doğru olduğunu vurgulamakta, kendisi dışında her şeyi devre dışı bırakmaktadır.

Bu günlerde en revaçta olan gerekçe ise "Kendim değildim," demek. Bu gerekçeyle kendinizi her şeyden sıyrabilirsiniz. Çok kişilikli olmak ya da delilik savunması gibi bir şey. "Kendim değildim... Başka birine dönmüştüm!" Olur!

Başvurulan gerekçelerin hepsi, yaşamınızı kendiniz -ve başkaları- açısından daha keyifli ve ilginç hale getirebilecek başka yollar denemek yerine, mutsuzluğu haklı göstermeye devam etmenin yollarıdır. Şimdi bir gösteri yapmanın zamanı geldi. Birisi, gerçekten tatsız bir deneyim olmasını beklediği bir örnek vermişti.

Jo: Biriyle kapışmak bana her zaman endişe veriyor. Biri beni bir şekilde incitince hemen ona farklı bir şekilde davranmak, onunla kapışmak istiyorum.

Kapışmanın olumsuz bir deneyim olacağını mı tahmin ediyorsun?

Jo: Evet. Ama olmuyor. Genellikle çok daha olumlu sonuçlanıyor. Önce huzursuz duygularla başlıyor, sonra kendimi daha rahatlamış hissediyorum.

63

Peki, bu yararlı mı sence?

Jo: Başkalarıyla kapışmak bana yararlı bir öğrenme deneyimi gibi geliyor. Her seferinde kendime daha güvenli oluyorum. Birisiyle kapışmak hoş gelmiyor tabii, sadece konuşmaya çalışmak daha iyi.

Pekâlâ, şimdi bu konuda düşünelim. Birisiyle kapışmaya hazırlandığında, tatsız bir olay yaşanacağını mı tahmin edersin?

Jo: Biraz. Ama fazla değil. Senden bunu şimdi yapmanı istesem. Jo: Eee, biraz deneyelim.

Bu noktada kesmek ve biraz zaman ayırmak zorundasın. Herhangi bir konuda onunla kapışmanın çok zor olacağını sanıldığı bir insanı düşün. Hazırlan ve bu deneyin ne kadar tatsız geçeceğini ve nasıl başarılı olabileceğini çıkarmaya çalış.

Jo: Seni seçtim. Seninle kapışmak zor olacak.

Benimle kapışmayı aklına bile getirme. Seni birisiyle kapışmaya iten ne?

Jo: Bütünlüğüm hasar görmüş gibi bir duygu var içimde... "Hasarlı bütünlük." Ben kendiminkini tamir ettirdim.

Jo: Ya, incinirsem? Bazen fikirlerim yüzünden hakarete uğruyorum...

Niçin birileriyle kapışmak zorundasın? Jo: Bilmiyorum.

Kapışırsan eline ne geçecek? Ne yararı var? Bütünlüğünü geri getiriyor mu?

Jo: Kendi başıma ayakta durabildiğim, kendimi koruduğum duygusunu veriyor.

64

Neyden...? Sorduğum şey şu: "Davranışın işlevi nedir?" Çünkü bazı insanlarla kapışmaya kalkarsanız, sizi öldürürler (hatta sandviçe sos yaparlar). Bunu büyüdüğüm semtten biliyorum. Pek çok insan öyle yerlerde büyüyor ve gerçekten şanslılarsa hayatta kalmayı başarabiliyor.

Birisiyle kapışmanın anlamı nedir? Birisinin fikirlerini ezerek "bütünlüğüne hasar vermesi" durumunda hissettiklerinden daha farklı duygular yaşatmasının ötesinde bir işlevi var mı? Her zaman başkalarıyla kapışmak zorunda mısın?... Herkesle kapışır mısın? Jo: Hayır.

Kiminle kapıştığın zaman kendini iyi hissedebileceğini nasıl biliyorsun, peki?

Jo: Kime az çok güveneceğimi, kimin bana zarar vereceğini bilirim.

Bu iyi bir seçim. Ama ya, sana -ya da fikirlerine- zarar verebilecek kişilerle de kapışırsan?

Jo: Öyle insanlarla bir defa kapıştım. Tartıştığım çok oldu, ama gerçekte bir kere kapıştım.

Onlarla kapışmanı gerektirecek kadar önemli ne var yaşamında?... Başka bir şekilde sorayım. Senin fikirlerine zarar verirlerse, bu onların fikirlerini yanlış kavramadıklarını mı, yoksa paylaşımadıklarını mı gösterir?

Jo: Tabii ki, hayır. Yanlış anlama ya da katılmama hakları var. Kapışmaya, "Bunlar zırva," benzeri şeyler söylediklerinde ihtiyaç duyuyorum. Duruma ya da kişiye bağlı.

Evet, duruma bağlı, bu nokta çok önemli. Tabii, kapışmanın değersiz bir şey olduğunu söylüyor da değilim.

Sadece, "Ne zaman kapışacağını nasıl biliyorsun?" ve "Bu süreç nasıl işliyor?"

65

diye soruyorum. Sen dışarı çıkıp kişisel bütünlüğüne zarar veriyor diye birini öldürür müsün?

Jo: Hayır.

Bunu yapan bir sürü insan var. Belki de onlara senin yaptıklarını öğretmek daha yararlı olur. Ama henüz birisiyle "kapışmanın senin gözündeki anlamını bile bilmiyorum. Niye bağırıp çağırdığını, parmağını gözlerine soktuğunu, kulaklarını çektiğini, hatta bir kamyonun altına sürüklemeye çalıştığını bilmiyorum. Bence

kapışmak senin gözünde sözel bir şey.

Jo: Öyle.

Fakat sesini yükseltmen ya da başka şeyler yapmanın anlamını söylemedin daha. "Tartışma" ile "kapışma" arasındaki fark ne? Kaç kişi bu farkı biliyor?.. Hiç bu konuda düşündün mü?... Niye konuşmayı denemiyorsun?

Jo: Birisiyle kapışmak için bir aciliyet de olmalı. Gerçekten o konuda neler hissettiğimi bilmelerini istiyorum.

Fikirlerimin algılanması ya da reddedilmesinin bende hangi duyguları uyandırdığını bilmelerini istiyorum.

Tamam. Bunu acil hale getiren şey nedir? Anlamalarını sağlayamazsan ne olur?... Sana başka bir soru yönelteyim. Fikirlerini anlayıp kötü şeyler mi söylüyorlar, yoksa önce yanlış anlıyor, sonra yanlış anladıkları için mi kötü sözler sarf ediyorlar?

Jo: Yapmaya çalıştığın şeyin farkındayım. Sanırım bana farklı bir perspektif kazandırmak istiyorsun, değil mi? Bilmiyorum. Bir ipucu ver.

Jo: Öyle düşündüm. Evet... hımmm... şimdi biraz daha farklı gibi. Artık reddedilmek gibi görünmüyor; bana farklı bir şey anlatmaya çalışıyorlar sanki...

66

Bilmiyorum. Burada ne yapmaya çalıştığımızın bile tam farkında değilim. Eğilimlerini değiştirmen henüz mümkün değil, çok erken. Sadece birkaç sözle, ben daha ne olduğunu bile anlamamışken her şey nasıl değişebilir?... Bunun bir önemi var mı?

Jo: Hayır, ama değişti. Değişti.

Önemli değil.

Jo: Senin söylediklerinin, nasıl konuştuğunun, hatta derdimin ne olduğunu anlayıp anlamamanın benim için bir önemi yok. Sadece söylediğin bir şey durumu değiştirdi. Sanıyorum, bundan sonra bir daha kimseyle kapışmam.

Çok sürpriz bir gelişme gösterdin.

Jo: Evet, konuştuğumuz konularda bir daha kapışma-mayı istiyorum.

Ama, kapışmayı isteyeceğin başka şeyler de var. Hiç olmadık zamanlarda böyle bir durumla karşılaşabilirsin! Benim yaptığım bu. Hem, etkili olup olmadığı konusunda kaygıya kapılmana gerek yok.

Jo: Pekâlâ, bir konuda patlayacak noktaya gelmişsem, servis kötü olursa, ya da başka bir konuda yine kapışırım.

Restorana gittiğinde iyi hizmet verilmesini sağlamayı sürdürmenin bir yolu mu bu?

Jo: Çoğu yerde iyi servis yaptırmak için iyi bir yol. İzin verirsen, başka bir soru yönelteceğim. Aslında henüz bir ilerleme kaydetmiş değilim. Sadece, başka insanlara bilinçdışın-dan ulaşmakta ustasın. Peki, bir restoranda çalışanların sana • hizmet etmeden önce kendilerini çok iyi hissetmelerini, böylece sana iyi servis yapmaktan başka seçeneklerinin kalmamasını sağlayacak bir şeyler yaptın mı?

67

Jo: Anlamadım... Bir şeyleri kaçırmış olmalıyım.

İnsanların bir restorana gittiklerinde kendilerini bekleyecek bir insan olduğunu düşünmeleri, ama daha sonra ona insan gibi davranmamaları beni her zaman şaşırtmıştır. Bir garson olsaydın, restorana giden insanların sana çok tuhaf davranacaklarını söyleyebilirdim. Bir masaya yerleşip de garsonların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan ve (daha çok bahşış beklesinler beklemesinler) size diğer müşterilerden daha fazla zaman ayırmaya özendiren gerçekten çok az insan var. Her garson, hoşlanmadığı, hatta varlığının bile farkında olmayan insanlar yerine, güzel şeyler söyleyen insanlara daha iyi hizmet etmeyi ister.

Bir çocukla beraber olup da o yokmuş gibi davrandığınız oldu mu hiç? Böyle bir durumda çocukların çoğu hemen kapris yapmaya başlarlar. Siz de bir garson olduğunuzu ve insanların bu şekilde davrandığını hayal edin. Sonra da birilerinin size bir makine gözüyle bakmayıp insan gibi ilişki kurduğunu, kendinizi iyi hissetmenizi sağladığını aklınıza getirin. Kendinizi hangisine daha yakın bulursunuz? Bir restoranda iyi hizmet almanın yollarından birisi, önce garsona iyi davranmak, sonra garsonun size iyi davranmayı istemesini sağlamaktır.

Başka bir alternatif, garsona baskı uygulayıp kendini kötü hissettirmek, istediğiniz hizmeti bu yolla almak diye şeklinde ifade edilebilir. Eğer bu yolu tercih ederseniz, yalnızca daha fazla para ödemek zorunda kalmazsınız, aynı zamanda kendi adınızı lekelemiş olursunuz. Garsonların çoğu kendilerine kötü davrananları hiçbir zaman unutmaz. Bir restorana gittiğinizde neden garsona iyi davranmayasınız? İyi davranırsanız zaten doğal olarak iyi hizmet edeceklerdir.

İnsanlar genellikle evliliğe de bu gözle bakarlar. "Bunu bilmen gerekirdi." "Söylemek zorunda değilim, kendiliğinden yapmalısın." Yapmazsa, demek ki öfkelenmenin ve yapmaya zor-

68

lamanın zamanı gelmiş demektir. Peki, kazansanız bile, aslında ne kazanmış olursunuz? Özsaygınız mı artar?

Bir Adam: Eşinizden öç almak için bir fırsat.

Bunu söyleyen çok kişiye rastladım. Oysa, kaç kişi, kendilerine iyi davranıldığında kendini "öç almak" zorunda hisseder? Burada, çirkin ya da hoş biri olup olmadığını dert ediyor değilim; bu, Sandra'nin işi. Benim yönelttiğim soru, "Hiç önceden düşünceli olmak aklına geldi mi?" şeklinde.

Bir Kadın: Benim bir restorana gittiğimde izlediğim strateji, garsona önerdiği yemeklerin menünün en iyi çeşitleri olup olmadığını sormak ve bir seçim yapmasını istemek. İlk yemeği ona bırakmak ve biftek çok küçük olmasın demek. Ayrıca garsona adını sorar ve ona adıyla hitap ederim.

Böylece hoş davranmayı düşündün ve buna çalıştın. Tabii, dünyadaki her şey gibi bunun da her seferinde işe yarayacağını söyleyemeyiz. Ama kaçınız, bir kere bile olsun işler iyi gitmediği zaman ya da kötüye gitmeye başlamadan önce bazı şeylere kafa yormayı düşünmüştür ki? Bir garson, alacağı bahşişler gelirini önemli ölçüde etkileyecekken, her akşam restorana gelen müşterilere kötü davranmayı niçin akıl etsin? Hiç bunu düşündün mü, Jo?

Jo: Evet, düşündüm. Yine de onlarla kapıştın?

Jo: Bunu düşündüm, ama sandığım kadar iyi gitmedi. Gerçekten dert ettiğimde fazla hoşgörülü davranmadım. Davranışlarımı değiştiremedim.

"Garson önce şu şekilde hareket etmeliydi," değil mi? Hem, senin bazı şeylere kafanı takmaman gerekiyordu ve davranışlarını değiştirmekte zaten zorlanıyorsun...

69

Jo: Pekâlâ, o zaman bana öylesi doğru geliyordu. Şimdi çok farklı görünüyor.

Şimdi, tekrar başa dönelim. Konuşmaya ilk başladığımızda, Jo tatsız olaylar karşısında ipleri elinde tutmayı daha fazla istiyordu. Sözelimi, garsonun söylediklerine gerçekten kulak verseydi, "Hemen karnimi doyurmak istiyorum," gibi sözlerle durumunu ona yansıtabilirdi. Garson bir şeyler söylemeye çalıştığında onun alttan alışı etraftakiler pek fark etmemişlerdi. Eger duymuş olsalardı, ona nasıl daha terbiyesiz olunacağını öğretmeye çalışırlardı. "Atak" bir eğitimcinin bu dersi vermiş olacağını farz edelim! Benim atak eğitime verdiğim yeni bir isim var: "yalnızlığa hazırlanma."

Buna karşılık, başka birisinin sınırlarının nasıl çizileceğini öğrenmek için sorular yöneltiyorum. Bu mekanizmanın nasıl işlediğini öğrenebilirim, istediğim şekilde değiştirmem de mümkün olur. Yine etkili olur, ama farklı bir biçimde. Ne olduğunu bilmediğiniz hiçbir süreç hakkında geçerli bir yargıda bulunamaz, denemedikçe hiçbir şeyi iyi bilemezsiniz.

Dolayısıyla, "Pekâlâ, JO homurdanamaz ve şikayet edemez. Garsonun neleri yapmadığını öğrenmek için, yapamayacağı ne olabilir?," diye düşündüm ve başka sorular yöneltmeye başladım: "Hangi zamanlar kapışıyorsun?" "Amacın ne?" "Kimlerle kapışıyorsun?" Sorularım geçmiş zamana da yönelikti. Problemlerle karşılaştığında, garsondan yana çıktım. Ben garsonu destekleyince, Jo'nun homurdanıp şikayet etmesinden önceki, hatta bu eğilimi duymasından önceki yerine yerleşmiş oldu. Durması gereken yer de orasıydı zaten. Garson bir sonraki adımı atınca "problem" kendisini gösterecekti.

Jo bir restorana gider, masaya oturur, servisi beğenmez, kendini berbat hisseder, garsonla kapışır, daha sonra iyi hizmet

72

alır, ama yine kendini kötü hisseder. "Bir restorana gittiğinde garsonun kim olduğunu öğrenmek, onun kendini iyi hissetmesini sağlamak için birkaç şey yapmak hiç gelmedi mi aklına?" diye sordum. Verdiği karşılık, "Kendimi kötü hissettikten sonra bunu yapamam," oldu ve belki de haklıydı. Ama niçin her restorana gidişinde kendini kötü hissetmemek gibi bir durum ortaya çıkmıyor? Bu soru üzerine daha eski, farklı bir şey yapmanın kolay olduğu zamanları düşünüyor ve böylece farklı bir şey yapabilmenin değerini anlamaya başlıyor.

Şimdi, hepinizin başına gelebilecek bir örnek. Gerçekten iyi bir ruh haliyle evinize dönmüşsünüz. Ön kapıdan girince oturma odasının darmadağın olduğunu, birisinin çöpleri toparlamayı unuttuğunu, ya da sevincinizi kursağınızda bırakacak şeyleri görüyorsunuz. İçinizi öfke basıyor ve hüsrana uğruyorsunuz; öfkenizi bastırıp görmemiş gibi davranmayı deniyorsunuz, ama işe yaramıyor. Sonra da terapiye gidip, "Karıma bağırarak istemiyorum," diyorsunuz. "Peki, karına niçin bağıyorsun?" "Çünkü ne zaman eve gelsem hayal kırıklığına uğrayıp öfkeleniyorum." Bu durumda kliniklerin hepsi şunu söyler: "Onu rahat bırakın, içini döksün; karısına bağırıp çağırırsın." Karısına da, "Bağırıp çağırıyorsa ne olmuş? Kendisi olmasına niçin izin vermiyorsun?" diye çıkışırlar. Öyle ya, siz kendi işinizi yapın, o da kendisininkini... ayrı ayrı.

Fakat kliniklerin çoğunun aklına gelmeyen, kocanın kapıdan içeri girip odadaki dağınıklığı gördüğü zaman, ilk önce öfkelenip hayal kırıklığına uğradığı durumda kendine hakim olmaya çalışması, sonra da sükunetini muhafaza etme yolunu seçmesidir. Kliniklerin unuttukları başka bir nokta, karısına hemen bağırarak için kendini tutmayı başarmasıdır. İşler kötüleşsin diye bir derdi yoktur. Niçin, doğrudan patlamamıştır?

73

"Kendinizi kötü hissetmeden önce herhangi bir şey yapma şansınız yok muydu?" diye sorduğumda, hastalarımın hepsi afallayıp kalmıştır. Böyle bir şey aklınıza bile gelmemiştir. Hastalar, mutlu olmanın tek yolunun, istedikleri şeyi tam o anda yapmak olduğunu sanırlar. Bu tek yol mudur? Öyle olmalıdır. Evren geriye gitmez. Zaman geriye gitmez. Işık geriye gitmez. Ama zihniniz geriye gidebilir. Hastalar, tipik biçimde, benim söylediklerimi ya anlamazlar, ya da "Bunu yapamam," şeklinde bir tepki verirler. Ne kadar kolay görünüyor. Bense yaptırmak zorundaydım. Yaptıklarından başka türlü sünen düşünmediklerinden onlar kendilerine yardımcı olamıyorlardı. Sonuçta, onları geçmişe götürecek sorular yöneltmeyi öğrendim. Genellikle benimle çok fazla didiştirler, ağızlarından neredeyse kerpetenle söz alabildim. Onlar bir soruyu yanıtladıklarını söylerlerken, bense aslında onları başka yerlere sürükleyecek başka bir yanıt verdiklerinde ısrar ediyordum. Bir hastayla doğru noktayı yakaladığımızda ise hemen onu yana ve ileri götürecek sorularıma başlıyor, sonra yeni yönüyle ileri gitmesini sağlamayı hedefliyordum. Ondan sonra yeni yönde gideremezlik etmiyorlardı. Bu yönü eskisi kadar benimliyor, ama hoşuna gittiği için de yönünü değiştirmiş olmasına üzülüyordu. Tıpkı bir yay gibi: Üstüne basıyorsanız, daha sonra serbest bıraktığınızda zıpkın gibi fırlıyor. Birisi bu yerlerin birisini bulur bulmaz, "Oh, değiştim. Şimdi devam edelim," diyor. Oysa gerçekle bir ilgisi yok. "Değiştiğini nasıl biliyorsunuz?" "Bilmiyorum. Önemli de değil, şimdi daha farklı." Jo ise hâlâ yeni yolunda ilerlemeye çalışıyor. Ben onu sürekli denedim. Artık çok geç kalmış olduğu için eski yönüne de dönemiyor. Buradaki temel ön varsayımım, Jo'nun yeni yönünde bulunduğu şeylere değer verdiği ve bizim yapmamız gerekenin de bunları nerede kullanacağını öğrenmek olduğu şeklinde. Sonra,

74

Jo'nun kendisini rahatsız eden davranışını (kapışma eğilimini) alıp, kapışmayı aklına bile getirmedigi zamanlara götürüyorum. Onu sürekli kapışmaya iten ve rahatsız olmasına yol açan güçler artık başka bir davranışın temelini oluşturuyor. O örneğinde keşfettiğimiz şey, evlilikte yaygın olarak görülen bir model. Kocanızdan bir şey istersiniz, ama o yapmaya yanaşmaz. Bunun üzerine kendinizi kötü hissedersiniz. Ona kendinizi kötü hissettiğinizi ifade edince de bu sefer "Hadi, yapayım," der. Herhangi birisinden istediğiniz şeyleri alamamak herkesin başına gelmiştir. Fakat istediğiniz şeyi alamadığınızda, kendinizi kötü hissetmek ekstra bir şeydir! Bu konuyu düşündünüz mü hiç? İlk önce istediğiniz şeyi alamıyorsanız, daha sonra bu yüzden kendinizi uzun süre kötü hissetmek durumunda kalıyorsunuz. Ardından, onu tekrar ele geçirmeye çalışmak da kendinizi kötü hissetmenize yol açıyor. Kendinizi iyi hissederseniz, o zaman tekrar o kişiye dönüp, "Hey, sen. Benim için bunu yapmayı istiyor musun?" diyebilirsiniz. Bunu neşeli bir ses tonuyla ifade ederseniz, istediğiniz şeyi alma ihtimaliniz bir hayli artar ve bunun faturasını gelecekte ödemeniz gibi bir durumla da karşılaşmazsınız. Burada düşülebilecek en büyük hata, belirli durumlarda kendini iyi hissetmenizin tek yolunun bir başkasının gözünde belirli bir şekilde hareket etmek olduğu kanışidir. "Benim istediğim gibi davranmalısın, ki kendimi iyi hissedebileyim, yoksa kendimi kötü hissedeceğim ve bu sana da yansiyacak." O bu şekilde davranmadığı zaman, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak kimse kalmaz ve siz de kendinizi kötü hissedersiniz. Dolayısıyla, geri geldiğinizde şunları söylersiniz: "Kendimi iyi hissettirecek davranışları sergilemeye çalıştığım da yanımda değildin; onun için şimdi kendini kötü hissetmeni istiyorum. Her zaman yanımda olmanı istiyorum. Artık boa/linç yok, hafta sonunda be-

75

ni evde bırakıp balığa çıkmak yok, seminerlere katılmak yok, her zaman yanımda ol. Kendim iyi vakit geçireceğim zaman ben çıkabilirim, ama eve döndüğümde kendimi iyi hissetmem için sen burada olmalısın. Beni seviyorsan istediğim şeyi yaparsın, çünkü böyle davranmazsan kendimi kötü hissederim, çünkü seni seviyorum." Garip, değil mi? Ama etkili oluyor işte. Bir bakıma, doğru da. Burada kendi başınıza oturuyor ve kendinizi kötü hissediyorsunuz. "Şu kişi burada olup şunu yaparsa kendimi iyi hissederim. Ne var bu adamda anlamadım gitti?" Elbette, o kişinin orada kalması ve bunu yapmayı istememesi daha da kötüdür. İnsanlar çok ender hallerde durup, "Hey, başkasının gözünde neler önemli olabilir?" diye düşünürler. "Bunu benim için yapmasını istemesini nasıl sağlayabilirim?" Kendi içinizde, karşınızdaki kişinin belli durumlarda size yeterince zaman ayırmadığını hissediyorsanız, o zaman kendinizi kötü hissedersiniz... eğer bu kötü duyguları ölçmeye kalkar, zihninizde canlandırdıktan sonra kendi yüzünüze yansıtırsanız, bu durumda karşınızdaki kişi gelip sizin yüzünüzü görünce, o da orada olduğu için kendini kötü hissetmeye başlar! Çok ilginç ve şaşırtıcı. Dert ettiğiniz kişi orada olmadığı zaman kendinizi kötü hissetmekle kalmıyorsunuz, yanınıza gelince de kendinizi kötü hissediyorsunuz! Pek eğlenceli görünmüyor, değil mi? Bu şekilde yaşamak size yakışmıyor. Kocanız gitmiş olmaktan dolayı kendisini suçlu hissediyor ve size dönmenin ne kadar güzel olacağını

zihninde canlandırıyor, yaşadığı suçluluk duygusu ile yüzünüzün görüntüsü arasında bir bağ kuracaktır. Sonra, geri gelip sizi gördüğü zaman yine kendini suçlu hissedecek ve yine orada durmak istemeyecektir. Bu iki davranış tipi, yükümlülüğün üst-kalıplarıdır. Ve ikisi de şu korkunç hataya dayanmaktadır: Evliliğin kişisel bir borç olduğu fikri.

76

İnsanlara ne istediklerini sorarsanız, genellikle zaten ellerinde olan şeylerden ziyade, sahip olmadıkları şeylerden bahsederler. Zaten sahip oldukları şeyleri cepte keklik görüp ihmal etmeye ve onların farkına ancak kaybettikleri zaman varmaya eğilimli olurlar.

Evli insanlar, eşleriyle ilk karşılaştıkları zamanki duygularını unutur ve genellikle kendilerini şanssız olarak görürler. Eşinizi her görüşünüzde kendinizi ne kadar şanslı hissetmenin ne kadar güzel olacağını zihninizde canlandırmaya çalışın. Ona ihtiyacınız olduğu bir zamanda (yapmamasını dilediğiniz bir şeyi yaptığı ya da siz onunla yapmak istemediğiniz için) yanınızda yoksa, o özel kişinin çoğu zaman yanınızda olduğunu bilmek de kendini şanslı hissetmeye yetecektir. O başka bir şey yaptığı da, ödemeniz gereken tek bedel bu olduğu için yine kendinizi şanslı hissedersiniz. Bu ağır bir bedel olarak görünmüyor, öyle değil mi?

Beni her zaman şaşırtmış olan bir şey, insanların yabancılara karşı genellikle iyi davranışlarıdır. Bir insana karşı çirkin davranışlar gösterip küçük şeyler hakkında onun gerçekten kendisini kötü hissetmesini sağlamadan önce, o insani tanıyıp sevmeniz gerektiği açıktır. Kahvaltı masasına ekmek kırıntıları dökmek gibi önemli şeyler konusunda bir yabancıya çıkışabilecek insanların sayısı çok sınırlıdır, ama aynı şeyi sevdiğiniz kişi yaparsa bunu mesele yapma ihtimaliniz daha fazla olacaktır.

Bir aile beni görmeye gelmişti ve koca gerçekten terbiyesizdi. Parmağıyla karısını gösterip, "On dört yaşında bir genç kızın gece dokuz buçuğa kadar dışarıda kalmasına ses çıkarmıyor," diye hırıliyordu.

Doğrudan gözlerinin içine baktım ve "Sen de on dört yaşında bir kızın babaların kanlarına bağırıp çağırabileceklerini, kendilerini kötü hissetmelerine neden olacaklarını öğrenmesi gerektiğini düşünüyorsun, öyle mi?" dedim.

77

Kendini kaybetmek korkunç bir şey.

Aileler ergenlik çağlarındaki kızlarını bize genellikle yolunda gitmeyen bir şeyler gördükleri, örneğin kızlarının cinsellikten hoşlanıp bunun önüne geçmeyi başaramadıkları için getirirler. İdealistçe bir görevden bahsediyoruz: Bir genç kıyı tekrar bakire yapmaya çalışmak! Anne babalar böyle durumlarda, kızlarını seksin aslında güzel bir şey olmadığına, tehlikeli olduğuna, eğer seksten hoşlanacak olursa ömrünün kalan bölümünde kendini kötü hissetmesine neden olacağına inandırmaya çalışırlar. Bazı terapistlerin de çabaları bu yöndedir... ve bazen başarılı bile olabilirler.

Bir baba kızını sözcüğün tam anlamıyla kolundan sürükleye ofisine getirmiş ve önümdeki koltuğa oturtarak, "Dur, orda!" diye azarlamıştı.

"Bir terslik mi var?" diye sordum. "Bu kız biraz orospu!"

"Benim orospuya ihtiyacım yok; onu neden buraya getirdiniz?"

O anda bir sessizlik oldu. Benim en hoşuma giden de bu ilk diyaloglardır; bir insanın beynini tek bir sözcükle bile dumura uğratabilirsiniz. Ondan sonra bir soru daha yöneltirim ve bir daha asla buraya gelmeden önceki haline dönemez.

"Hayır, hayır! Orospu derken yanlış anlamayın..."

"Kim bu kız."

"Benim kızım."

"Kızını bir orospu yapmışsın, ha!!!"

"Hayır, hayır! Anlamıyorsunuz..."

78

"Sonra da bana getirdin! Ne kadar iğrenç!" "Hayır, hayır, hayır! Hepsini yanlış anladınız."

Bağırıp çağırarak ve hiddetle yanıma gelen bu adam şimdi bana kendisini anlamam için yalvaracak noktaya gelmişti. Kendini savunmak için kızına saldırmak gibi bir kozu yoktu artık. Bu arada kız da sessizce kıkırdayıp duruyordu. Ona göre işler harika gidiyordu.

"Açıkla öyleyse."

"Ben sadece başına kötü şeyler geleceğini düşünüyorum."

"Ona bu mesleği öğretirsen tabii gelir!"

"Hayır, hayır, öyle değil..."

"Pekâlâ, benden ne yapmamı istiyorsun? İstediğin nedir?"

Ardından neler istediğini anlatmaya başladı. Sözlerini bitirince, ben de, "Onu buraya kolundan sürükleyerek getirdin ve karşıma oturtun. Bir insanın orospuluğa nasıl sürükleneceğini gösterdin; onu böyle mi

eğitiyorsun?" diye karşılık verdim.

"Şey, onu zorlamak istiyordum..."

"Tabii, 'zorla'. Ona erkeklerin kadınları itip kakarak, bir şeylere zorlayarak, kollarından tutup sürükleyerek, istemedikleri şeyleri yaptırarak kontrol ettiklerini öğret. Tam da pezevenkler gibi. Geriye bir tek fiyatını belirlemek kalmış."

"Hayır, benim yaptığım bu değil. Erkek arkadaşıyla yatıyordu."

"Kızın onu suçluyor mu?"

"Hayır."

"Onu seviyor mu?"

79

"Sevmek için çok küçük."

"Küçük bir kızken seni sevmiyor muydu?"... Bu imge, kızın küçükken, babasının dizlerinde oturduğu günleri akla getirir. Homurdanıp duran neredeyse her adamı bu resimle alt edebilirsiniz.

"Size bir şey sorayım. Kızınıza bakın... Onun aşkı tanınmasını, cinsellikten hoşlanmasını istemiyor musunuz? Dünyada ahlâk anlayışı giderek değişiyor, tabii bu durumdan hoşlanmak zorunda değilsiniz. Fakat kızınızın erkekleri tanınmasının tek yolu birkaç dakika önce onu kapıya getirme biçiminiz olursa, bu sizi sevindirecek mi? Kızınız yirmi beş yaşına kadar beklesin, sonra da onu döven, kolundan tutup çekiştiren, hakaretler eden ve istemediği şeyleri yapmaya zorlayan bir adamla evlensin, öyle mi?"

"Ama bir hata işleyebilir ve bu da onu incitir." "Mümkün. İki yıl sonra bu çocuk artık seninle işim bitti diye kafasını çevirip gidebilir. Kızınız kendini kötü ve yalnız hisseder... sizin söylenmelerinizden nefret edeceği için gidecek bir yer de bulamayabilir. Eğer eve dönerse, siz de, 'Sana söylemiştim,' dersiniz."

"Kendi başına dışarı çıkıp birini bulsa ve onunla gerçek bir ilişki yaşasa bile, kendi çocukları -sizin torunlarınız- olduğunda asla onları size göstermek istemeyecek, çünkü sizin yaptıklarınızı hatırlayıp çocuklarının bunları öğrenmesini istemeyecek..."

Bu noktada baba ne diyeceğini şaşırır, artık avucunuzun içindedir. Hiç ara vermeden doğru gözlerinin içine bakar ve şunları söylersiniz: "Kızınızın sevgi dolu ilişkiler öğrenmesi mi daha önemli, kendisini zorlayabilecek bir adamın ahlâkını öğrenmesi mi? Tıpkı pezevenklerin yaptığı gibi."

80

Adamı baştan aşağı sarsmaya çalışın. Başka çıkış yolu yok çünkü. Beyninin geçmişe dönüp eski yaptıklarını tekrarlamamasını sağlamanın başka bir yolu yok. Pezevenk gibi davranmış olmayı içine sindiremez. Bir insani, "iyi" olsun "kötü" olsun, bir şeyi yapmaya ya da yapmamaya zorlayıp zorlamamanız değildir önemli olan. Onu zorlama biçiminiz, kızınıza o şekilde denetleniyor olmayı öğretecektir.

Bu noktada problem, adamın yapacak başka şeyinin olmamasıdır. Bildiği gibi davranmaktan vazgeçer, ama onun yerine başka bir şey koyamaz. Ben ona yapılacak bir şey vermeli, kızına bir adamın bir kadınla beraber olabileceğini öğretmeyi sevdirmeliyim. O zaman, kızının çıktığı çocukla yaptıkları hoşuna gitmiyorsa zaten kendisi memnun olmayacaktır."

Ben, "Bu konuda kendini nasıl hissediyorsun? Şimdi hissettiklerin neler? "Neyin farkındasın?" ya da "Pişmanlık duymalısın," "Kendine bak ve yaptıklarını sorgula," gibi sözleri daha önce hiç sarf etmemişimdir. İnsanlar istediklerinin ne olduğunu çok kolay unuturlar. İstediklerini elde etmek için bir adım geri çekilirler ve o konumda yakalanırlar. İstedikleri şeyi almak için seçtikleri yolun işe yaramadığının farkında bile olmazlar. İşe yaramayınca da onu daha iyi yapmayı öğrenmeye çalışmak için terapiye giderler. Öğrenmeye çalıştıkları şeyin kendilerine tam da istemedikleri şeyi getireceğini nedense anlayamazlar.

Ne zaman hoşunuza gitmeyen bir şey olsa, "Bu senin kusurun, seni mahvedeceğim," diyebilirsiniz. Ormanda olsanız belki işe yarayabilir bu, ama insan bilinci sizi şu noktaya getirmiş olmalıdır: "Benim bir beynim var. Ne yaptığımı bileyim, istediğim şeyi aklımda tutayım ve onun için çaba harcayayım."

81

Öyleyse, herhangi bir konuda kendinizi kötü hissettiğiniz ve sıkıştığınız, özellikle haklı olduğunuzu ya da doğru davrandığınızı düşündüğünüz her seferinde, zihninizin içindeki bir sesin, "Hak ettiğini alıyorsun!" demesini ümit ederim. Bu konuda hiçbir şey yapamayacağınızı hissediyorsanız, haklisiniz; ama yine de, kendinizi sorgulayıp toparlanana kadar, ileri gidebilecek ve başka bir şekilde çaba harcayabilecek durumdasınızdır.

82

ÇABA HARCAMAK

Psikiyatri disiplini insanların bazı şeyleri neden yaptıklarını anlamaya çalışmada, daha sonra yanlış olduğu anlaşılabilecek pek çok model geliştirmiştir. Fakat psikologlar bu modellere sarılmaya devam ederler. Bizde hâlâ

İd ve Ego peşinde olan, bunları muhtemelen "anne-baba", "çocuk" ya da "yetişkin" olarak gösteren insanlar var. Bana sorarsanız, bu psikologların çoğu küçüklüklerinde fazla korku filmi seyretmiş derim. "İçinizde, sizlere bazı şeyler yaptıran bir anne-baba, yetişkin ya da çocuk var." Sanki içlerindeki cinlerden kurtulmaya ihtiyaçları var. İnsanlar eskiden "Şeytana alet oldum," derken, şimdi de "Benim bazı parçalarım bunu yaptırdı," demeye alıştılar.

"Anlaşıldı, bunu içindeki 'anne-baba' konuştuğu için söylüyorsun."

işlem Analizi, davranışları üç kısma ayırmayı sağlayan bir araçtır: İşlem Analizi'nin bir tedavi olarak düşünülmesi dışında, biraz çok kişilikliliğe benziyor bu. Gerçekten ileri bir noktaya gelmişseniz, o zaman dokuz parçasınız demektir; çünkü bu üç kısmın her parçasının içlerinde de kendilerine göre bir anne-

84

baba, yetişkin ve çocuk tarafları olacaktır! Aynı parçaların herkeste bulunması zorunluluğunu da düşünürsek, geriye bireyselliğe hiçbir alan kalmaz. İşlem Analizi, ayrıca kesimlere ayrılmış bir toplumu andırır: Benim yetişkinim sendeki çocukla konuşamaz, ancak senin yetişkin tarafınla konuşabilir! Bende çocuk taraf niçin sendeki anne-babayla konuşamıyor? Çünkü yakışık almaz. Kaç kişi bu fikri benimser? Birisi çıkıp size böyle bir açıklama yapsa, "Tabii, tabii," deyip başınızı sallarsınız. Dünyadaki herkesin birbiriyle tartışan bir anne-babası, yetişkini ve çocuğu yoktur. Bunları Tahiti'te de bulamazsınız. Yani, bu problemlerin hakkından gelmek için mutlaka bir terapistle gitmeniz gerekir.

Kaç kişinin kendi içinde, kendisini azarlayan ve bazı davranışlar için baskı yapmaya çalışan "eleştirel bir anne-baba" sesi var? Birisi size, içinde onu her zaman eleştiren bir ses olduğunu söylese ve siz de ona kulak verseniz, aklınıza nasıl bir şey gelir? Pekâlâ böyle bir durumda olabilirsiniz. Yapabileceğiniz ilginç bir şey, o eleştirel sesle, sizi çıldırtana kadar tekrar uzlaşmaktır. Başka bir şey ise yerini değiştirmektir. Bir de, aynı sesin sol ayak başparmağınızdan geldiğini duyabileceğinizi tahmin edin... Bu yer değişikliği sesin etkisini de kesinlikle değiştirecektir, değil mi?

Fakat, eleştirel sesin söylediklerinde haklı olabileceğini de aklınızdan çıkarmayın. Belki de, salt kendinizi kötü hissetmek yerine, o sese kulak vermeniz gerekebilir. Şimdi, kendinizi kötü hissettiren bir eleştirel sestten nasıl faydalanabileceğinizi göstermek istiyorum. Kimin içinde güzel ve gür bir ses var? Fren: Benim içimdeki ses her zaman güzel ve gürdür. İyi. Onu şimdi duyabiliyor musun? Fren: Evet, beni ayağa kalkıp konuştuğum için eleştiriyor.

85

Güzel. Ondan, senin adına istediği şeyin pozitif olup olmadığını söylemesini iste ve vereceği yanıtı dinle bakalım. Bu ses kendini nasıl olursa olsun korumanı istiyor mu? Senin daha yetkin olmanı istiyor mu?

Fred: Benim başarılı olmamı istiyor. Harekete geçemediğim zaman beni eleştiriyor.

Pekâlâ, onun dileğine senin de katıldığını varsayalım. Sen de başarılı olmak istiyorsun, değil mi?

Fred: Evet. Kesinlikle.

İçindeki sese, senin bilmen ve kavramanın yararlı olacak bilgileri olduğuna inanıp inanmadığını sorar misin?

Fred: Sordum, "Tabii inanıyorum," diyor.

Madem senin için yararlı bilgileri var, öyleyse ondan, seninle konuşma biçimini değiştirmeye çalışmayı isteyip istemeyeceğini, daha çok başarı kazanman için seni dinleyip anlamaya gayret göstermenin daha iyi olup olmayacağını söylemesini iste.

Fred: Bu konuda kuşku, ama denemeyi istiyor.

Harika. Şimdi, Fred, senden, daha iyi kulak verebilmen için o sesin hangi biçimlerde farklı olabileceğini düşünmeni istiyorum. Sözelimi, yumuşak ve dostça bir ses tonuyla konuşursa, onun ne dediğini daha rahat anlamaz misin? İçindeki sesin, daha önce yaptıklarını eleştirmek yerine, bir sonraki aşamada ne yapacağın konusunda yararlı önerilerde bulunması sana daha fazla katkı yapmaz mı?

Fred: Onun bazı şeyleri daha farklı yapabileceğini ben de düşünmüştüm.

İyi. Şimdi o sese, seninle farklı bir şekilde konuşursa onu daha iyi dinleyip dinlemeyeceğini anlamak için, bunu bir denemeyi isteyip istemediğini sorsana...

86

Fred: İstiyor.

Ondan harekete geçip denemesini iste...

Fred: Bu şaşırtıcı bir deneyim olacak. Yapıyor ve bir daha "eleştirel bir anne-baba" olmayacağını söylüyor.

Daha dostça yardımcı olacak. Onu dinlemek çok keyifli.

Elbette. Durmadan bağırıp çağıran ve eleştiren bir sesi dinlemeyi kim ister? Gerçek anne-babalar da, çocuklarının kendilerini dinlemelerini istedikleri zaman bu tekniği deneyebilirler. Yumuşak ve güzel bir ses tonuyla konuşursanız çocuklarınız sizi dinleyecektir. Söylediklerinizi beğenmeyebilirler, ama en azından dinlerler. Bu prosedür bizim "Yeniden Çerçeveleme" diye adlandırdığımız şeydir ve aile terapisi ile iş

yaşamında ve kendi beyninizin içindeki bir dizi müzakere becerisinin temelini oluşturur. Bu konuda daha fazla şey öğrenmek isterseniz, Yeniden Çerçeveleme kitabını okumanızı öneririm. Benim burada vurgulamak istediğim nokta, Fred'in sesinin ben hatırlatana kadar yol açtığı sonuçları unutmuş olmasıdır. İçindeki ses Fred'i başarılı olmaya motive etmek istiyor, fakat bütün yapabildiği kendisini kötü hissetmesine yol açmak oluyordu.

Kadın özgürlüğü hareketi nasıl birçok olumlu etki yapmışsa, bu yöntemin de benzer etkileri görülmüştür. Kadın hareketinin asıl amacı, insanların kadınlar hakkındaki düşünceleri ve onlara yaklaşımlarını değiştirmeye motive etmektir. Kadınlar, hangi türdeki davranışların cins ayrımcılığını yansıttığı konusunda çok bilgiliydiler. Şimdi herhangi birisi cinsiyetçi bir söz sarf ettiğinde, kendinizi kötü hissetmek zorunda kalırsınız! Ne var ki, "öz-gürleşmiş" insanların, birisi cinsiyetçi bir söz sarf etti diye kendilerini kötü hissetmek durumunda olmaları bana ilerleme gibi gelmiyor. nasıl bir özgürleşmedir bu? Tıpkı bir çocuk olmak, birisi karşınıza geçip size "aptal" ya da "çirkin" dediğinde kendini

87

kötü hissedip ağlamaya başlamak gibi bir şey. İnsanlar eskiden cinsiyet ayrımcılığını yansıtan sözlere alışmışlardı ve bunlara kimse aldırış etmiyordu; şimdiyse bu tür sözler edildiğinde herkes homurdanıyor. Bir nevi özgürlük! Oysa şimdi kendinizi kötü hissetmek için daha fazla neden var. Bir dönem her akşam gece kulüplerine gider ve bu şekilde davranan kadınları gözlerdim. "Bak, işte bir av. Seyredin şimdi. Ona kendisini berbat hissettireceğim." "Merhaba, piliç." "Uuuuuu!"

İnsanların cinsiyetçi bir dil kullanmasını istemiyorsanız, böyle bir dil kullandıkları zaman kendilerini kötü hissetmelerini sağlamak daha anlamlıdır. Bu çok daha eğlenceli, çok daha etkili ve ayrıca çok daha özgür bir yoldur.

Benim yapmak istediğim şeylerden birisi, kadınları kendileri cinsiyetçi sözler kullanırken yakalamaktır..." Örneğin bir kadın, "Evet, ofisteki kızlar..." diyecek olmuştur. "Kaç yaşında bu kızlar?" "Ne? Hepsi otuzunda var." "Sen de onlara kız diyorsun! Onlar kadın, seni cinsiyetçi domuz! Kocana da çocuk mu dersin hep?" İnsanların cinsiyetçi sözler ettiklerinde kendilerini kötü hissetmelerini sağlayan davranışlar gösterirseniz, bu tavır en azından değişme motivasyonunun hak ettiği yeri (davranışını değiştirmek istediğiniz kişiyi) bulacaktır. Yine de insanları eleştirmek ve onlara saldırmak, onları değiştirmeye çalışmanın en iyi yolu değildir. En iyi yol, insanların kendilerini her zaman nasıl motive ettiklerini keşfetmek ve buna dayanarak hareket etmektir. Bir sürü garip şey sorar ve sorularınızda ısrarlı olursanız, herkesin nasıl hareket ettiğini (motivasyon dahil olmak üzere) çıkarabilirsiniz. İnsanların hatırı sayılır bir kısmı "motivasyon-

88

suzluk"tan yakındır. Bunun örneklerinden birisi, sabah yataktan kalkamamaktır. Sabahları zor kalkan insanları incelediğimizde, kolay uyuyamadıkları için kalkmakta zorlandıklarını görürüz. İnsanların ellerinden gelen her şey birilerine, bir yerlere, bir zamanda mutlaka yararlı olur. Ama şimdi, hiçbir ilaca gerek kalmadan, kolayca ve çabucak uyanmanın nasıl olacağını görelim. İçinizde her sabah kolay kalkan biri var mı? Betty: Ben sabahları çok kolay uyanırım. Pekâlâ. Bunu nasıl başarıyorsun? Betty: Sadece uyanırım. Biraz daha ayrıntıya ihtiyacım var. Ne zaman uyandığını nasıl biliyorsun? Uyanınca farkında olduğun ilk şey ne? Daha çok saat kurarak mı kalkarsın, yoksa kendiliğinden mi uyanırsın?

Betty: Çalar saatim yok. Sadece artık uyumuyor olduğumu anlarım.

Artık uyumuyor olduğunuzu nasıl anlarsın? Kendinle konuşmaya mı başlarsın? Bir şeyler görmeye mi başlarsın?

Betty: Kendimle konuşurum.

Kendine neler söylersin?

Betty: "Uyanıyorum. Uyanıyorum," derim.

Bunu söyleyebileceğini bilmeni sağlayan şey ne? "Uyanıyorum," diyen ses, sana görülecek, sestem önce fark etmiş olman gereken bir şey olduğun mu haber veriyor? O ses bir duyguyu mu yorumluyor, yoksa ansızın bir ışık mı patlıyor? Bir şeyler değişmiş olmalı. Şimdi geçmişe dön ve bu hareketleri sırayla hatırlamaya çalış.

Betty: Galiba bir duygu hissediyorum.

Ne tür bir duygu? Sıcaklık? Basınç?...

89

Betty: Sıcaklık, evet.

Daha sıcakken soğukluyor, yoksa daha soğukken sıcaklıyor musun?

Betty: Sıcaklık hissi yoğunlaşıyor. Vücudumun ısındığını hissediyorum.

Sıcak duyguların farkına varmaya başlarken, kendi kendine, "Artık uyanıyorum," diyorsun. Ondan sonra ne oluyor? Hâlâ bir şey görmüyor musun? İçsel görüntüler yok mu?

Betty: "Kalkmam lazım," diyorum.

Bu ses yüksek mi çıkıyor? Başka sesler de var mı, yoksa sadece bir ses mi? nasıl bir tonu var?

Betty: Çok sakın bir ses, rahat ve huzurlu.

İçindeki sesin tonu daha fazla uyanmaya başladıkça değişiyor mu?

Betty: Evet. Hızlanıyor ve daha berrak, duyulur bir hal alıyor. Daha canlı.

Bu örnek "motivasyon stratejisi" dediğimiz şeyi anlatıyor. Hepsı bu kadar değil tabii, ama bize, sesin bir şey yaptırmasının anahtarını veriyor. Betty'nin uykulu, sakın bir iç sesi var. Ses "Kalkmam gerekiyor," derken, hızlanmaya başlıyor ve daha uyanık, daha canlı bir tona bürünüyor.

Hepinizin bu yolu denemesini istiyorum. Eğer kendiniz denerseniz, başka insanların davranış biçimlerini anlamaya daha çok yaklaşırsınız. Aynı sözcükleri kullanmak zorunda değilsiniz tabii, ancak gözlerinizi kapatıp vücudunuzu hissetmeniz, sonra başınızın içindeki sese kulak vermeniz mümkündür. Bu ses sizinle yumuşak ve sakın bir tonla konuşuyor mu?... Şimdi o sesi biraz hızlandırın, sesini biraz yükseltip daha canlı hale getirin. Duygularınızın nasıl değiştiğini izleyin...

90

bu deney kendinizle ilgili duygularınızı etkiledi mi? Etkilemediğini düşünüyorsanız, nabzınıza bakın. Heyecanlı bir iç ses, ona ihtiyaç duyduğunuz zaman kendinizi uyandırmanın harika bir yoludur. Kendinizle konuşmaya başlar ama olmaması gereken bir zamanda uykuya teslim olursanız, içinizdeki sesi yükseltmeyi, heyecan verici şeylere biraz daha hızlı adapte olmayı öğrenmeniz gerekecektir. Kısa sürede yataktan zıpkın gibi fırlayabilirsiniz.

Uykusuzluk çeken birçok insan bu yolu denemektedir. Kendileriyle yüksek sesle, sürekli dürterek ve heyecanla konuşurlar ve bu çaba, uykuya ne kadar çok ihtiyaçları olduğunu kendilerine hatırlattıkları zamanlarda bile etkili olur. Uykusuzluk çekenler hep tetikte ve motive olmuş bir haldedirler. Fazla uyumadıklarını sanırlar, fakat yapılan incelemeler, onların aslında başkaları kadar uyuduklarını göstermektedir. Burada farklı olan şey, uyumaya çalışmaya da bir hayli zaman ayırmalarıdır, ama içlerindeki sesin tonu onları uyanık tutmaya devam etmektedir.

Uykusuz kalmanın başka bir yolu, parlak, ışıltılı resimlere bakmaktır. Bu durumdaki bir hastama neler yaptığını sorduğumda, "Pekâlâ hiç aklıma getirmeyebileceğim bir sürü şey hakkında düşünmeye başlıyorum," demişti. O gece eve gidince bunu kendim de denedim. "Hiç aklıma gelmemesi gereken neler var?" Bir baktım saat sabahın altısı olmuş ve "Aklıma gelmemesi gereken şeyin ne olduğunu biliyorum -uyku."

Şimdi, iç sesinizi başka şekilde değiştirmenizi istiyorum. Sesiniz* daha yumuşak, daha alçak, daha yavaş ve daha uykulu çıksın ve kendinizi nasıl hissettiğinizi izleyin...

Bir zamanlar bunu denediğim bir topluluğu neredeyse elimden geçiriyordum. Gözlerini açıp o sesi yine hızlandırırsanız, bu seminerin kalan bölümünü bilinçaltınızla sürdürebilirsiniz. Bu, uykusuzluk çeken insanlara öğretebileceğiniz bir şey ve ayrıca

gerektiği zaman kendinize uygulayabileceğiniz bir süreçtir. Örneğin, ben bir uçağa bindiğimde yapabileceğim en iyi şeyin nerede bulunduğumu unutmak olduğunu öğrenmiş durumdayım. Evim ile ana terminal arasında yirmi dakikalık bir uçuş mesafesi var. Koltuğa oturur oturmaz, tiss, dalyorum.

Bir Adam: Birinin kendisini nasıl motive ettiğini anladığınızda, onun bir eylemin başında nasıl bilirsiniz?

Örneğin Bette, kendisiyle konuşan sesin giderek yükselmeye başladığını söyledi. O noktada hangi soruların yöneltileceğini nasıl bilirsiniz?

Bu sizin soru sormadaki amacınıza bağlı. Bir insanın başladığı noktayı saptamanın gerçekten hiçbir yolu yok. Sizin aynı deneyimi yaşayabilmeniz için biraz ayrıntılara dikkat etmeniz yeter. Kendim yaptığımda etkili oluyor, ama herhalde benim bu konuda yeterince bilgim var. Tüm bunları test etmenin en iyi yolu deneyimden (sizin ya da başkalarının deneyiminden) geçmektedir.

Bir insanın motivasyon stratejisini öğrenince, onu bir koltuktan kalkmaya ya da aynı süreçle başka bir şey yaptırmaya motive edebilirim: "Koltuğu hisset, kendine 'Kalkmam gerekir,' de. Sesinin tonunu değiştir ve daha hızlı, daha yüksek ve daha canlı bir sesle tekrar söyle." Sabahları yataktan kalkmak için hangi süreçte başvurursanız başvurun, herhalde çalışma odanıza gidip bir kitap almakla ya da başka bir şey yapmakla aynı süreci kullandığınız açıktır.

İnsanların kendilerini motive etmeye çalışmalarının bir sürü yolu olduğu kuşkusuzdur. Şimdi bunlara kafa yormak yerine, sizden kendinizi motive ettiğiniz herhangi bir deneyimi aklınıza getirmenizi istiyorum. Salonun içinde tanımadığınız bir kişiyle çift olun ve onun sabahları yataktan nasıl kalktığını öğrenin. Önce şu soruyu yöneltin: "Sabahları nasıl kalkıyorsun?" Partneriniz si-

92

93

ze nasıl kalktığı konusunda birkaç genel açıklama yapsın, daha sonra da ayrıntıları öğrenmek amacıyla başka sorular yöneltin.

Tüm süreci öğrendiğinize kanaat getirince, kendinizde etkili olup olmadığını öğrenmek için aynı işlemi kendinize uygulayın. Örneğin partneriniz, "Pencereden gelen ışığa bakar ve kendime 'Kalk,' deyip kalkarım," demiş olabilir. Aynı modeli kendiniz denerseniz (pencereden gelen ışığa bakıp "Haydi, kalk bakalım,"

derseniz), kendiliğinden kalkmanız hemen mümkün olmayabilir tabii. Çünkü bu yeterli değildir. Yöntemin işe yaraması için başka adımlar atmak zorundasınız. İnsanlar bu hareketleri kendiliğinden ve bilinçsizce yaptıklarından, sürecin tüm evrelerini öğrenmek için gerçekten çok sayıda soru yöneltmek gerekecektir. Benim anlattıklarım bir stratejisi semineri olmadığı için, her küçük ayrıntı üzerinde duracak değilim. Ama sizden, bu sürecin temel öğelerini kavramanızı ve farklılığı yaratacak olan anahtar parçayı bulmanızı istiyorum. Genellikle, can alıcı bir noktada değişikliği gerçekleştirecek bir şey olacaktır bu. Betty örneğinde, onu uyandıran şey ses tonunun değişmesiydi. Siz de kendi-nizdeki aynı anahtarı bulup çıkarmak için, ayrıntıların peşine düşmek durumundasınız. Birisi karşınıza geçip, "Yataktan kalkışımla ilgili bir resim tasarlamalıyım," dediğinde, mutlaka daha fazla ayrıntı isteyin. "Bu bir film mi? Fotoğraf mı? Renkli mi? Büyük mü? Kendinizle konuşuyor musunuz? Hangi ses tonuyla konuşuyorsunuz?" Sürecin etkili olmasını işte bu küçük ayrıntılar sağlar. Ayrıntıların bazıları diğerlerinden daha etkili olacaktır ve her seferinde birer tanesini değiştirerek en etkili olanlarını kendiniz bulabilirsiniz. Şimdi tanımadığınız biriyle çift oluşturun ve deneyin; birbirinize yaklaşık on beş dakika süre tanıyın...

Pekâlâ, neler öğrendiniz? Partneriniz kendisini nasıl motive ediyormuş? Sürecin anahtar öğeleri neler? Bili: Benim partnerim önce çalar saatin sesini duyuyor, sonra saatine elini uzatıp üstündeki düğmeye basıyor. Gerisin geriye uzanıp yataкта ne kadar rahat olduğunu düşünüyor. Yalnız içindeki bir ses, "Yataкта kalırsan tekrar uyuyacak ve geç kalacaksın," diyor. Partnerim bunun üzerine zihninde hemen işine geç kalmasıyla ilgili bir resim canlandırıyor ve kendini kötü hissediyor. Ardından aynı sesin, "Bir dahaki sefere daha kötü olacak," dediğini duyup iyice kötüleşiyor. Süreç "ses, görüntü ve kendini kötü hissetme" şeklinde devam ediyor. Kötü duygular iyice baskın çıktığı zaman da nihayet yataktan kalkıyor.

Biz bunu "eski endişe kalıbı" şeklinde nitelendiriyoruz. Endişelerinizden kurtulmaya motive olana kadar hoş olmayan duygular hissetmeyi sürdürüyorsunuz. Rollo May bu noktayı yakalamıştı. Bu konuda, aslında tek bir cümleyle özetlenebilecek uzun bir kitap bile kaleme almıştı: "Endişe, hep yanlış anlaşıl-

94

mıştır; endişe, insanları harekete geçirdiği için iyi bir duygudur." Eğer sizin motivasyon stratejiniz de endişeyle işliyorsa, bu kesinlikle doğrudur. Ama bu motivasyona herkeste rastlanmaz. Başka insanların gözünde, endişe duygusu onların başarılı olmalarını önler. Önce ilginç bir şey yaptıklarını sanır, daha sonra işlerin nasıl ters gidebileceğinin bir resmini tasarlayıp endişeye kapılır ve evlerinde oturup kalmayı tercih ederler.

Suzi: Ben Bill'in partnerinin yaptıklarıyla çok benzer hareket ediyorum. Kendime yataкта birkaç dakika daha kalabileceğimi söylüyor ve kalıyorum. Ama dakikalar geçtikçe, zihnimde geç kaldığımı gösteren resim iyice büyüyor ve bana yaklaşıp parlaklaşıyor. Hep aynı resim olarak kalıyor ve aklımdan hiç çıkmıyor, bunun üzerine kendimi daha fazla kötü hissetmemek için yataktan kalkıyorum.

Başka şeyleri de böyle erteler misiniz? (Evet.) Kaçınız gerekli formları son dakikaya yetiştiriyor? Aslında ne kadar çok gecikerseniz, o kadar yoğun motive olursunuz, fakat bunun yaran tartışmalıdır. Bill'in partnerinin kendine göre bir iç endişe üreticisi varmış. Suzi saati kapatmış. Bunların ikisi de, hoş olmayan duyguları motive edici bir faktör olarak kullanmakta birbirine çok benzer. Peki, tatsız bir işi yapmak için bile olsa, hoş duygulardan hareket ederek motive olan bir örnek var mı?

Frank: Evet, Marge gün boyunca yapacağı her şeyin bir resmini çıkarıyor ve onları yerine getirirken kendisini iyi hissediyor. Bu hoş şeylerin "onu yataktan çıkardığını" söylüyor.

Peki, ya o gün hoşuna gitmeyecek şeyler yapması gerekiyorsa? Bu durumda ne yaptığın sordun mu ona?

Frank: Evet, sordum. Yine yapacağı her şeyin bir resmini çıkardığını ve kendisini harika hissettiğini söyledi. İyi

95

duyguları onu hep yataktan çıkarırmış. Bana pek gerçek gibi gelmedi ama. Bunun gerçekte etkili olabileceğini düşünemiyorum, onun için bir de size sormak istedim.

Marge nerede?... Marge, vergilerini ödüyor musun?

Marge: Ocak ortasında hepsini bitirdim. Vergilerden kurtulunca da başka şeylere kolaylıkla geçebiliyorum.

Evet, onun adına işe yarıyor gibi. Vergi ödemek hiç kimsenin hoşuna gitmiyor, ama çoğu insan da vergilerini ödemiş olmaktan dolayı sevinçli. İşin püf noktası, vergileri ödemiş olmanın vereceği rahatlık duygusuna, fiilen bunu gerçekleştirmeden önce ulaşabilmek. Marge'in motivasyonu, hoş olmayan duygular yerine güzel duygularla işe yarıyor. Daha az rastlanan bir şey ve bunun tam tersini yapan Frank'e çok yabancı.

Birçok insan kendini hoş şeyler yapmaya motive etmeyi iyi becerir. Zihinlerinde sadece hoş şeyler yapmanın resimlerini oluşturur ve o işleri yapmaya başladıklarını düşündürmek kendilerine çok iyi gelir. Öte yandan, bu süreç yapmış olmayı istediğiniz şeylerde etkili olmayacaktır, onları yapmaktan hoşlanmazsınız. Vergi ödemeyi sevmiyorsanız ve zihninizde vergileri öderkenki halinizi gösteren bir resim şekilleniyorsa, onu kovduğunuzunu düşünün. Bu kesinlikle motive edici değildir. Olumlu biçimde motive olmak istiyorsanız, bir işin çekici yanlarına yoğunlaşmanız gerekir. Eğer işin kendisinden hoşlanmıyorsanız, o zaman çekici olan şey işin

yapılıp bitirilmesidir.

Gerçekte, Marge'in motivasyon stratejisinin işe yaraması açısından eklenmesi gereken eksik bir parça daha var. Bir şey yapacak olmanın ne kadar güzel bir duygu uyandıracığını kaçınız düşünür ve işin başına oturduğunda "barutunuz tükeniverir"?

Marge, vergilerini ödemeye başlayınca seni canlı tutan şey nedir?

96

97

Marge: Her şeyden önce, tamamlanmış olmasının ne kadar güzel olacağını düşünmeye devam ederim. Bu önemli bir halka, fakat bahse girerim başka şeyler de yapıyorsunuzdur.

Marge: Evet, her sabah güne başladığımda o gün yapacağım işlerle ilgili bir liste çıkarır, listedeki işlerden birini bitirdiğimde de kendimi iyi hissederim. Bu, tüm işler bittikten sonra hissedeceğim iyi duyguyu azar tatmak gibi bir şey. Doğru. Bu iki yöntem kararlılıyı koruyor ve ikincisi birincisinden daha etkili. Elinizdeki tüm işleri bitirip bir projeyi tamamlamaya gerekli zamanı ayırdığınızda, kendinizi aynı zamanda özgür de hissedebiliyorsunuz. İşin küçük parçalarını tamamlamayı başarmanın verdiği iyi duygu, bir sürü ağır ve zahmetli iş arasında ayakta kalmanızı sağlıyor.

Marge: Bu ilginç ve yaşamımdaki birçok şeyi açıklıyor. Her zaman tatsız olaylar sona erince her şeyin ne kadar güzel olacağını düşündüğüm için çevremdekiler bana genellikle "Polyanna" derler. Her seferinde kendimi işimi görür, ama başka insanların tatsız işleri yapmalarını sağlamakta oldukça zorlanırım. Onlara iş bitince rahatlayacaklarını anlattığımda genellikle yüzüme boş bakarlar.

Doğru. Ama sadece seni anlamıyorlar. Kendilerini hiç bu şekilde motive etmemişler.

Frank: Sanki, insanların kötü duygular beslemeden de güçlü ve etkili biçimde motive edilebileceğini söylüyormuş-sun gibi. Peki, diğerlerimizin de endişeyle yol alabileceğini umut edebilir miyiz?

Kesinlikle. İnsanların yaptıkları diğer şeylerde olduğu gibi, motivasyon stratejileri de öğrenilen şeylerdir ve her zaman bir başka yolunu öğrenebilirsiniz. Size Marge'in stratejisinin nasıl kullanılacağını öğretmek çok kolay aslında. Ama bir insanın yaşamında kapsamlı bir değişim gerçekleştirmeye soyunduğunuzda hakikaten çok dikkatli olmak zorundasınız.

Bazı insanlar kötü karar verirler, ama fazla motive olmadıkları için çok sorun yaşamazlar. Onlara gerçekten etkili bir motivasyon stratejisi kullanmayı öğretebilirseniz, kötü kararlarına hepsini yerine getirebilecek duruma gelir, ama bir sürü aptalca, alakasız ve muhtemelen zararlı şeyler de yaparlar. Dolayısıyla, birisine yeni ve güçlü bir motivasyon stratejisini öğretmeden önce, o insanın kararlarını alırken zaten etkili bir tekniğe başvurup başvurmadığını öğrenmek isterim. Eğer başvurduğu bir yöntem yoksa, ona yeni motivasyon stratejisinden önce yeni bir karar stratejisi öğretirim.

İnsanların kendilerini motive etmelerinin birçok yolu olmakla birlikte, karşımıza esas olarak iki önemli model çıkmaktadır. Çoğu insan kendisini bir şey yapmazsa ne kadar kötü hissedeceğini düşünerek motive edip, o kötü duygudan sakınmaya çalışır. Çok bilmiş psikologlar bunu "tepki yineleyerek koşullandırma" diye nitelerler.

Marge gibi az sayıda insan da bunun tersi yola başvurur. Marge, yapmak istemediği şeylerden uzak durmak yerine, gerçekleştirmek istediği şeye doğru ilerlemek için güzel duygulardan yararlanmış ve bu yolda kendi elindeki araçları güçlendirme yolunu seçmiştir.

Marge'inki gibi motivasyon stratejisi olan herkes, gerçekten diğerlerinden tümüyle farklı bir dünyada (fazla endişeye, keyifsizliğe ve strese yer olmayan bir dünyada) yaşamaktadır.

Tabii birçok insan da bu ikisini bir arada yaşayabilir. Bu tür insanlar önce bir şeyi yapmazlarsa başlarına ne geleceğini düşünür, daha sonra bitirdikleri zaman kendilerini ne kadar iyi hissedeceklerini akıllarına getirirler.

98

Motivasyon stratejilerinin hepsi etkilidir ve etkili olan bir şeyi görmezlikten gelemezsiniz. Yine de bunların bir kısmı daha hızlı ve başarılı sonuç almaya yararken, bazıları da diğerlerinden daha keyifli anlar yaşatabilirler. İnsanları terapiye ya da hapishaneye götüren birçok problem aslında sadece motivasyonla ilgilidir. Böyle insanlar ya kendilerinin ya da başkalarının onlardan istedikleri şeyleri yapacak şekilde motive olamamışlardır, ya da yine kendilerinin ve başkalarının istemedikleri şeyleri yapmaya motive olmuşlardır. Bizim bugün burada yaptığımız ise, motivasyonun nasıl işlediği konusunda biraz daha fazla bilgilenmek, böylece yapmaya motive olduğunuz şeyleri daha fazla denetlemenizi sağlamaktır. Burada yaptıklarımız, motivasyondan yararlanarak yapabileceklerimiz açısından sadece bir başlangıçtır, ama size kendi başınıza harekete geçme konusunda bir sürü ipucu da vermiştir.

Çaba Harcamak

99

100

101

ANLAMAK

KAFASI KARIŞIK OLMAK

Birçok insan yapmak istemediği herhangi bir şey konusunda sırf kafası karışık olduğu, yani içeriğinden emin olamadığı için birtakım güçlüklerle karşılaşır. Şimdi size, kafa karışıklığının üstesinden nasıl gelineceğini ve bu durumun söz konusu meselenin kavranmasıyla sonuçlandırılacağını göstermeyi istiyorum. Yalnız bunun nasıl yapıldığını fiilen göstermek için birinizin yardımına ihtiyacım var. Gösteriyi bitirdikten sonra sizlerden çiftlerli gruplar oluşturup aynı deneyi yapmanızı ve buna büyük bir dikkat göstermenizi isteyeceğim.

Bili: Ben yardımcı olmak isterim.

İlk önce, emin olmadığın ama anlamak istediğin bir konuyu düşün.

102

Bili: Anlamadığım bir sürü konu var...

Dur. Burada senden istediğim, yapman istenilen şeye dikkatle kulak vermek. Senden anlamadığın bir şeyi düşünmeni değil, kafanın karışık olduğu bir şeyi düşünmeni istiyorum. "Kafa karışıklığı" ile "anlamamak" birbirinden çok farklı şeylerdir. Doğru, yeterince bilgi sahibi olmadığın için anlamadığın bir dolu konu var. Sözgelimi, bir açık kalp ameliyatının nasıl idare edileceğini ya da hidrojen bombasının nasıl yapılacağını anlamıyordun. Bu konularda kesinlikle kafan karışık değildir; sadece bunların nasıl yapılacağını anlamak için gerekli olan bilgilerden yoksunsundur.

Ayrıca kafa karışıklığı, her zaman için anlama yolunda ilerledigine işaret eden bir göstergedir. Kafa karışıklığı, aslında birçok veriye sahip olduğun, ama bunları henüz anlamak için sağlayacak bir şekilde düzenleyememiş olduğunı önvarsayar. Bunun için senden kafanın karışık olduğu, bir hayli deneyimin olan, ama henüz anlam yükleyemediğin bir şeyi düşünmeni istiyorum...

Bili: Pekâlâ. Düşünüyorum...

Oldu. Düşündüğün şeyin içeriğini bana anlatmana gerek yok. İçeriğe sadece çok meraklıysan ihtiyaç duyarsın. Ben bir matematikçiyim; yalnızca biçimle ilgileniyorum. Ayrıca, insanların büyük bir çoğunluğu içeriğe dalıp kaybolmakta oldukça uzadadır. Ben onların, burada göstermekte olduğumuz süreci öğrenmelerini istiyorum. Kafanın karışık olduğu bir şeyi düşünmüştün, değil mi? Şimdi de anladıklarına benzer bir konuyu düşün. Benzer derken kastettiğim şey, kafan bir insanın davranışları konusunda karışık, "anlama" ediminin de o insanın davranışlarıyla ilgili olması. Eğer bir araba motorunun nasıl çalıştığından emin değilsen, anlamaya çalıştığın şey (tost makinesinin işleyiş mekanizması gibi) mekaniktir.

103

Bili: Aslında, anladığım bir şeyi düşünmüştüm.

Şimdi iki içsel deneyimin var; bunların birini "anlama", diğerini ise "emin olamama", "kafa karışıklığı" diye adlandırıyoruz. Zihninde ikisini de gösteren resimler var mı?

Bili: Evet.

Beni ilgilendiren bu ikisi arasındaki farklılıklar. Bunlar hangi açılardan farklıdır? Örneğin, birisi bir film, diğeri hareketsiz bir fotoğraf olabilir. Ya da birisi siyah-beyaz, diğeri renkli olabilir. Şimdi sizden kendi iç deneyiminize dalmanızı ve bu ikisini irdelemenizi, sonra da nasıl farklı olduklarını anlatmanızı istiyorum...

Bili: Emin olamamak hareketsiz bir fotoğraftır ve küçüktür. Anlamak ise bir filmidir ve büyüktür.

Başka farklılıklar var mı? Kafa karışıklığının resmi daha küçükse, herhalde daha uzakta görülüyordur, öyle değil mi?

Bili: Evet, oldukça uzakta. İkisinden de ses geliyor mu, peki?

Bili: Anlamakta, gördüklerimi yansıtan bir ses var. Fotoğraf ise sessiz.

Bir konuda kafanın karışık olduğunu, başka bir konuyu anladığını nereden biliyorsun?

Bili: Bu iki resme baktığımda farklı duygular hissediyorum.

Pekâlâ. Sen bu resimlere bakarken duyguların neler hissettiğini nasıl biliyor?

Bili: Çünkü bunu ona öğretmiştim.

Tekrar deneyelim. Bili, iki farklı resme baktığın zaman farklı duygular hissettiğini nasıl biliyorsun?

104

Bili: Bilmiyorum. Bu yaniti sevdim.

Bili: Üzerinde düşündükten sonra bilmediğime karar verdim.

Bazen olur böyle şeyler. Biliyormuş gibi yapın. Konuşun. Olabilecek en kötü şey yanlış olma ihtimalinizdir. Yıllar önce ben de defalarca yanlış olduğumu fark etmiştim. Sonra bu yolda devam etmeye ve daha ilginç şekillerde yanlışmaya karar verdim.

Bili: Anlamayla ilgili resme baktığımda işlerin nasıl yürüdüğünü görebiliyorum. Bu bana hafif bir gevşeme duygusu veriyor. Diğerine baktığımda ise bir sonraki adımda neler olacağını kestiremiyor ve tabii biraz

tedirginleşiyorum.

Bunlar kesinlikle çok farklı deneyimler. Burada yaptığım şey konusunda herhangi bir sorusu olan var mı?

Bir Erkek: Sana göre çok kolaymış gibi. Hangi soruların yneltileceğini nasıl biliyorsun?

Benim bilmek istediğim, "Bu iki deneyimin nasıl farklı oldu-gu'ndan başka bir şey değil. Verilen yanıtlar, kişinin görsel, işitsel ve duygusal deneyimine göre özgül farklılıklar sergiliyor. Benim sorularım genellikle kişilerin farkında olmadığı şeyleri hedef alır ve her zaman için kişinin daha önce yapmadığı aynmları ortaya koyabilmesinin önünü açar. Örneğin, Bill'e zihnindeki resimlerin bir hareketsiz fotoğraf mı yoksa film mi olduğunu sordugumda buna kolayca yanıt verebildi. Ama daha önce bunun farkında bile değildi, çünkü kimse ona böyle bir soru yneltmemişti.

Bir Kadın: Ynelttiğiniz soruların belli bir düzeni var mı? Sözgelimi burada, zihindeki resimlerin hareketsiz fotoğraf mı yoksa film mi olduğunu, siyah-beyaz mı yoksa renkli mi olduklarından önce sordunuz.

105

ilk önce şeyler, daha sonra özelliklerle ilgili sorular yöneltmenin daha etkili olduğu doğru; tersini yapmanız durumunda isabet ettirme şansınız genelde daha az oluyor. nce "Film hangi hızla oynuyor" diye sorup görüntünün aslında hareketsiz bir fotoğraf olduğunu öğrenirseniz, bu yaklaşım, ilgilendığınız kişinin kafasının karışmasına yol açabilir. Dolayısıyla önce temel konuları halletmeli, daha sonra söz konusu olabilecek daha ince ayrımlar üzerinde durmalısınız.

Ynelttiğiniz sorular aynı zamanda karşınızdaki kişiyle tanışık hale gelmenin bir işlevidir. Kafa karışıklığı ve anlama konularını daha önce birkaç kere incelemiş olduğum için, aralarında ne tür farklılıklar olabileceğini zaten biliyorum. Yapmayı öğrendiğiniz her şeyde geçerli olan bir kalıptır bu. Bir şeyi ilk kez yaptığınızda biraz sendelersiniz. Daha sonra, yaptığınız şeye iyice açına olunca, daha etkili ve sistematik bir yaklaşıma sahip olursunuz. Ayrıca her türlü ihtimali dikkate alan uzun bir liste çıkarıp buna göre hareket etmeniz de mümkündür. Ancak, ilk önce o kişinin zihninin doğru yönde çalıştığını gösterecek olan birkaç temel ayırım üzerinde çalışıp, daha sonra "Bunlar birbirinden nasıl farklı?" diye sormak daha iyi bir yoldur.

şimdi, daha ilginç olan kısma geçelim. Bili, senden "kafa karışıklığı" resmini alıp, "anlama" resmiyle aynı olacak hale gelene kadar onda değişiklikler yapmanı istiyorum. İerigi değiştirmeni değil, sadece aynı ierigi göstermek üzere kullandığın süreci değiştirmeni istiyorum. İlk önce o hareketsiz fotoğrafı al ve bir film haline getir...

Bili: Bunu yapamam herhalde.

Yaparsın, bu şekilde yaparsın. İlk önce, farklı zamanlara ait fotoğraflar tasarla. Yeterince fotoğrafın olunca onları hızla tara. Biraz daha hızlı olursan, al sana bir film. Bir film, duran resimlerin hızla gösterilmesinden başka bir şey değildir.

106

Bili. Peki. Kafamda bir film oldu.

İyi. şimdi ona filmi tarif eden, anlatısal bir ses ekle... (Bili başını sallar.)

şimdi, zihnindeki anlama resmiyle aynı büyüklük ve mesafeye gelene kadar büyüt ve yakınlaştır o filmi...

Bunu yapınca neler oluyor? şimdi anlıyor musun?

Bili: Evet. şimdi neler olduğunu görebiliyorum; kendimi çok daha rahat hissediyorum. İki tür resimde de aynı duygular uyanıyor içimde.

Zihninizdeki resmi, anlatısal bir ses ekleyip büyük bir film haline getirirseniz, gözünüzün önünde sadece küçük, sessiz, duran bir resim olması durumunda bile daha iyi şeyler anlayabilirsiniz; çok daha fazla ve kavrayabileceğiniz bilgiler olur. Bill'in bir konuyu anlamakla ilgili doğal öğrenme yöntemi işte böyle.

Bir Kadın: İnsanın bir konuda kafasının karışık olması için daha fazla bilgisi olması gerekmez mi?

Bazen gerekir tabii. Ama genellikle insanların her şey hakkında az çok bilgisi vardır, yalnız bunlar anlamayı sağlayacak ölçüde değildir. Buna yol açan, bir şeyin eksik olmasından ziyade, bilgilerin kötü düzenlenmiş olmasıdır. Hemen her konuda hepinizin sandığınızdan çok daha fazla bilgisi vardır. Zaten kafa karışıklığına yol açan da bilginin çok az olması değil, çok fazla olmasıdır. Bir insanın bir konudaki kafa karışıklığı genellikle aklında muazzam bir bilgi yığını olması, ya da hızla akip giden bir sürü resmin bulunmasıdır. Oysa çoğu insanın anladığı konularda zihninde oluşturdugu resimler oldukça düzenli ve çok ekonomiktir. Bunlar kusursuz bir matematik denklemine, ya da harika bir şiire benzerler. Bir sürü veri çok basit bir temsil sistemi şeklinde düzenlenmiştir. Nitekim Bill'le burada yaptığımız deneyin özü, onun zaten kafasında olan verileri, anlayabileceği ře-

107

kilde bir araya getirmesini sağlamaktan ibaretti. Zihninizi kullanabilmek demek, zaten sahip olduğunuz bilgilere erişebilmek, onları düzenleyebilmek ve onlardan çeşitli amaçlar doğrultusunda yararlanabilmek demektir.

Şöminenin ateşi söndüğü zaman neler olduğunu çoğunuz görmüşsünüzdür. Fakat içindeki kütüklerin yerini değiştirirseniz yeniden alev alacaktır. Siz hiçbir şey eklemediniz. Değiştirdiğiniz tek şey düzenleme oldu, ama bence zaten asıl farklılığı yaratan da bu.

Daha fazla veriye ihtiyacınız olduğunu düşünürseniz herhalde daha çok soru yöneltirsiniz. Gelen yanıtlarda ham verilerden başka bir şey yoksa, bunlardan bir sonuç çıkaramaz ve soru yöneltmeye devam edersiniz. Ne kadar fazla yanıt alırsanız, yönelttiğiniz sorulan irdelemeye o kadar az vakit ayırırsınız. Ama aldığınız yanıtlar zaten sahip olduğunuz verileri düzenlemenize katkıda bulunursa, o zaman anlamamanıza da yardımcı olabilir. Buna "pasif öğrenme" denir ve başka bir metaforu da "kaşıkla besle beni"dir. Bazı insanlar da ellerinde olan çok fazla miktardaki veriyi dışarıdan fazla yardım almadan kendi başlarına düzenleyebilirler. Buna ise "aktif öğrenme" diyoruz.

Şimdi, Bili, senden aynı şeyi tersi yolla denemeni istiyorum. İlk başta anladığın konuyu düşün ve onu daha küçük, daha uzak, durgun bir resim haline getirip fondaki sesleri de sil...

Bili: Şimdi gerginim ve aklım karışık.

Demek ki emin olduğunuz bir konuyu emin olmadığınız bir şekle büründürmek de mümkündür. Hepiniz gülüyorsunuz; bunun ne kadar yararlı olabileceğinin farkında değilsiniz! Kendisinden emin olan birisinin her şeyi anladığını sandığını bilirsiniz... Peki, sahte bir güven insanın başına bir sürü dert çıkarmaz mı? İnsanın bir konuda asgari ölçüde kafasının karışık ol-

108

masi, çevresindeki insanlara kulak verecek ve böylece çok yararlı bilgiler toplayacak şekilde motive olmasını sağlayabilir. Kafa karışıklığı da anlama da içsel deneyimlerdir. Mutlaka dış dünyayla ilgili olmaları gerekmez. Aslında hepiniz etrafınıza bakarsanız, genellikle dış dünyayla fazla bağ olmadığını görebilirsiniz.

Bili, "anlama" diye adlandırdığı deneyimi yaşayabilmek için, sahip olduğu bilgilerin sesli bir film şeklinde teslim edildiği bir süreçten geçmek zorunda kaldı. Bu model bazen kendiliğinden ortaya çıkabilir; başka zamanlarda da başkaları tarafından teşvik edilebilir. Yine de, Bili bu sürecin nasıl işlediğini bilirse, ne zaman bir konuda kafası karışsa bu yolla hemen kendisini toparlamaya çalışabilir. Elinde yeterince veri yoksa, filmde boşluklar göze çarpiyorsa ya da fondaki ses zaman zaman kayboluyorsa o konuyu tam anlamıyla kavrayamaz, ama bildiği şeyleri zihninde en iyi biçimde canlandırabileceğine kuşku yoktur. Filmdeki boşluklar sadece bilgilerindeki eksik yanları gösterecektir. Zaten çok iyi kavramış olduğu şeylerden ne zaman kuşku duysa, böyle durumlarda da yeni ve farklı bir kavrayışa ulaşmanın ön adımı olarak bilerek aklını karıştıracaktır.

Haydi, Bill'le yaptığımız deneyi sırayla hepiniz uygulayın. Deneyin daha kolay işlemesi için tanımadığınız insanlarla çift oluşturun.

1) Partnerinizden, a) emin olmadığı bir konuyu, b) anladığı bir konuyu düşünmesini isteyin. Partnerinizin düşündüğü şeylerin içeriği konusunda size bir şey anlatmasına izin vermeyin.

2) "Bu iki deneyim birbirinden nasıl farklıdır?" sorusunu yöneltin. Aralarındaki benzerliklere değil, farklılıklara dikkat edin.

3) En azından iki farklı deneyiminiz olunca, partnerinizden, emin olmadığı bir konuda, anladığı bir konuyla aynı duruma gelecek şekilde değişiklikler yapmasını isteyin.

109

4) Partnerinizin önceden kafasının karışık olduğu bir şeyi artık anlayıp anlamadığını sorarak, yapmış olduğunuz deneyi test edin. Anlıyorsa deney başarılıdır. Anlamıyorsa ikinci aşamaya tekrar dönün ve başka farklılıkları inceleyin. Ya anlayana, ya da hangi özel bilgi eksikliklerinin o konuyu tam olarak anlamasını engellediğini saptayana kadar incelemeyi sürdürün. Hiçbir konunun hiçbir zaman tam olarak anlaşılamayacağı gerçeğini aklınızdan çıkarmayın. Bunu anladınız mı? Yaşamı ilginç kılan budur. Şimdi hepinize on beş dakika süre veriyorum...

"Anlama" ve "kafa karışıklığı" sözcükleri konusunda partnerinizin içinde yaşadıklarının sizinkinden farklı olduğunu herhalde çoğunuz fark etmişsinizdir. İlk önce saptadığınız farklılıkların bazılarını dinleyelim, daha sonra sorulara geçelim.

Bir Erkek: Partnerim bir bilimci. Kafası bir konuda karışık, sadece olup biten şeylerin filmlerine ("ham veri" dediği şeylere) bakıyor. Anlamaya başlayınca görüntülerin üzerine

110

bindirilmiş küçük diyagramlar görüyor. Bu diyagramlar olayları zihninde şekillendirip yoğunlaştırmasına katkıda bulunuyor. "Hareketli durgun bir resim" diye adlandırdığı noktaya ulaşmaya kadar filmleri sürekli kısaltıyor ve ortaya, durgun resmin hareketli bir filme çevrilebileceği tüm farklı yönleri gösteren, üzerine diyagramların bindirildiği durgun bir resim çıkıyor. Bu durgun resim gerçi hiç kipirdamiyor değil, ama çok ekonomik.

Bu çok iyi bir örnek. Bu örnek sizlere ne anlatıyor? Şimdiden çok değişik bir olay var elimizde.

Bir Kadın: Bir şeyi gerçekten anladığımda, her seferinde, karelere bölünmüş bir televizyon ekranı gibi beş farklı berrak resim görüyorum. Kafam karışık olduğunda ise sadece bir resim görüyorum ve o da bulanık oluyor. Ama partnerim bir konuyu anladığında hemen sağ tarafa yerleştiriyor-muş. Kafasının karışık olduğu konular merkezde duruyor. Hakkında hiçbir bilgi sahibi olmadığı şeyler ise sol tarafında.

Alan: Benim partnerim Liz'in yaptıkları bana son derece siradişi göründü. Kafa karışıklığı çok belirgin ve spesifik; anlaması ise donuk, parlak, belli bir yere odaklanmayan bir film. Kafasının karışık olduğu şeyleri bulanıklaştırınca kendini onu anlamış gibi hissediyor. Ona, "Her şeyi tersine çevir, gözlüğünü odaklamadan ayarla," dedim.

Elbette bu şekilde hareket edebilirsiniz, ama mutlaka meta-forlara başvurmak zorunda değilsiniz. İnsanların gerçekte düğmeleri yoktur; sadece onlara bunu yapmalarını söyleyebilirsiniz. Bunun için Liz zihnindeki resim bulanınca anlamıştı. Umarım o bir kalp cerrahi değildir! Şimdiye kadar duyduğum en tuhaf yöntemlerden birisi. İmgeyi bulanıklaştırırsanız anlıyorsunuz, vay be! Burada ele aldığımız tüm örneklerden farklı bir durum! Bu kendisine de tuhaf görünmüştür, değil mi?

111

Alan: Evet, ona da tuhaf geldi. Bunu alt düzeyde bilinçsiz bir sürecin işlemesine benzetebilir miyiz?

Hayır, ben bu tür açıklamaları kabul etmiyorum. Bu konularda birine soru yöneltene kadar bu süreçlerin hepsi de bilinçdışında işler. Sezgisel olarak yaptığımız birçok şey var gerçi, ama onlar başka. Elbette önemli bir noktayı gözden kaçırmış olabilirsiniz. Ama taniminizin doğru olduğunu varsaysak bile, Liz'in anlayışı bir şey yapmakla ilişkilendirilemez. Bir şeyi yapmak için özel ayrıntıları bilmeniz gerekir. Onun bir kalp cerrahi olmadığını umduğumu bu nedenle söyledim. Çünkü onun anlayışıyla, masasına yatan hastaların fazla yaşama şansı olmazdı.

Yine de bulanık, parlak bir anlayış bazı şeyler açısından yararlı olacaktır. Örneğin, herhalde bir partide çok fazla eğlenen birisinden söz ediyoruz. Liz çok duyarlı birisi olmalı, çünkü birisinin söylediklerini anlıyormuş duygusunu hissetmesi için bütün yapması gereken zihnindeki resimleri bulandırmak. Parlak, bulanık bir film elde etmek için fazla bilgiye gerek yok. Liz bu işlemi gerçekten hızlı bir şekilde yapabiliyor ve o parlak filmi izleyerek birçok duyguyu yaşıyor.

Bu kadının anlamak için mutlaka her şeyin net olmasına ihtiyaç duyan birisiyle evlenmesi halinde neler olabileceğini düşünün artık. Adam "Bu noktada odaklanalım," dediği zaman kadının kafası karışacak, kadın işleri kendi anladığı gibi tarif ettiğinde ise adam hiçbir şey anlamayacak. Adam karısının söylediklerinin hiçbirinin anlaşılmadığından yakınırca Liz gülümseyip fazlasıyla tatmin olacak, ama kendisi hayal kırıklığına sürüklenecek.

Liz'in anlama biçimi, benim daha önce sözünü etmiş olduğum, dış dünyayla fazla ilgisi olmayan bir biçimdir. Kendisini daha fazla hissetmesini sağlayabilir, ama gerçek- problemleri çözmekte tek bir adım dahi atamaz. Sonuç olarak, bu kadının başka bir anlama yolu bulması kendi açısından son derece hayırlı olacaktır.

112

Geçen seminerde "anlama" biçimi kendisine fazla yarar getirmeyen bir adam vardı. Bu adam, partnerinin uyguladığı anlama sürecini benimsemeyi denemiş ve böylece, önüne tamamen yeni bir dünya sunan yepyeni bir anlama biçimine sahip olmuştu.

Burada hepinizin farkına varmasını istediğim şey, hepinizin o adamla ve imgeleri bulanıklaştıran kadınla aynı konumda bulunduğudur. Kendi anlama sürecinizin yararlılığı konusunda ne düşünürseniz düşünün, başka bir sürecin size çok daha fazla yarar getireceği zamanlar ve yerler kesinlikle olacaktır. Az önce bir katılımcı bir bilimcinin başvurduğu süreci (diyagramları olan, ekonomik derecede az resimlerden hareket etmek) anlatmıştı. Fiziksel dünya söz konusu olduğunda böyle bir yöntem harika sonuçlar verebilir, ama ben bu kişinin insanları anlamakta -bilimciler açısından sıradan bir problemdir bu- dogrusu epeyi zorlanacağı kanısındayım. (Bir Adam: Evet, doğru.) İnsanlar, küçük bir diyagramla anlatılamayacak kadar karmaşık varlıklardır. Onun için, her zaman başka anlama yollarının da işinize yarayacağını unutmayın. Anlama konusunda ne kadar çok yolunuz olursa, önünüzde aynı oranda daha fazla ihtimal söz konusu olur ve yeteneklerinizi o ölçüde geliştirebilirsiniz.

Bir başkasının anlama biçimiyle ilgili bu deneyimi hepinizin yaşamasını istiyorum. Önceki partnerlerinizle tekrar çiftler oluşturun. Anlama ve kafa karışıklığı konusunda başkalarının da sizinle aynı konumda olduğunu zaten biliyorsunuz. Yine de biraz daha bilgi toplamaya ihtiyacınız var. Kendinizde ve partnerinizde, kafa karışıklığı ile anlama arasındaki farklılıkların neler olduğunu daha önce öğrenmiştiniz. Şimdiden bir sürü bilginiz var, ama daha önce karşılaştığınız şeylerle aynı olan bazı öğeleri gözden kaçırmış olabilirsiniz.

113

Sizin-anlama biçiminiz ile partnerinizin kafa karışıklığı arasındaki farklılık konusunda eksiksiz bilgilere sahip olduktan sonra, anladığınız konunun içeriğini öğrenin ve bunu önce partnerinizin kafasının karışık olduğu

konuya taşıyın. Ardından, bu içeriğin partnerinizin kafasının karışık olduğu konuyu anlamasını sağlaması için gerekli olan değişiklikleri yapın. Bu süreçte partneriniz size yol gösterebilir ve hangi soruları yöneltebileceğinizi hatırlatarak bir nevi danışmanlık yapabilir. Partnerinizin anlama biçimini denedikten sonra kendi deneyiminizi partnerinizin deneyimiyle karşılaştırın ve aynı olup olmadıklarına bakın. İlk denemenizde bazı şeyleri gözden kaçırmış olabilirsiniz, bu durumda başa dönüp tekrar denemekten bıkmayın. Hedefiniz başka birinin anlama biçimini sizin yaşamanız olmalıdır. Bunu denedikten sonra partnerinizin yönteminin çok yararlı olmadığına karar vermiş ve onu sık sık kullanmak istemiyor olabilirsiniz-

114

niz. Yine de bundan tam emin olmayın; sorun yaşadığınız ve aklınıza bile gelmeyen başka bir konuda işinize yarayabilir. En azından bu süreçten yararlanan insanları anlamana katkıda bulunacaktır. Şimdi hepinize yirmi dakika süre veriyorum...

Burada çok ilginç olan şey nedir? Başka birinin anlama biçimini kendiniz uygulamaya kalktığınız zaman nasıl deneyimler yaşadınız?

Bir Adam: Benim kendi anlama yöntemim çok ayrıntılı olduğundan, mekanik şeyleri çok kolay anlıyorum. Partnerimin anlayışı ise bir hayli daha soyut- Bir şeyi anladığı zaman bulanık bir gökkuşağı görüyor. Onun anlama biçimini uygulamaya kalkınca ben daha önce kolayca kavradığım mekanik şeyleri de anlayamadım, ama insanları anlama konusunda yeni bir açılım doğdu zihnimde. Aslında bunu, onların hissettikleri duyguyu ve kolayca tepki verebilmeyi onaylama şeklinde bir "anlama" diye adlandıramam sanırım. Yalnız renkler muhteşemdi ve tüm süreç boyunca bir tür sıcaklık, coşkun bir heyecan hissettim. Kesinlikle farklıydı!

Bir Kadın: Ben bir şeyi anlayınca sadece o olayın gerçekleşmesiyle ilgili ayrıntılı filmler görüyorum. Partnerim ise bir şeyi anlayınca, birbiriyle örtüşen iki çerçeveli resim görüyor. Daha yakın olan resim olayla ilişkiliyken, ikinci resim olaydan kopuk. Partnerim iki resim uyuştugu zaman anladığını söylüyor. Partnerim bir aktör ve bu yöntemin kendisine ne kadar yararlı olduğunun farkındayım. Bir rol oynadığında ilişkili resmi devreye sokuyor, ama izleyicilerin aynı zamanda kendisini seyrettiğini hatırlatan kopuk resimleri de var. Ben onun anlama biçimini uygulamaya çalışınca, başka insanlara nasıl baktığım konusunda bir sürü yeni ipucu yakaladım. Genelde başka insanların bana yaklaşımını hiç dikkate almadığım için hareket eden birisi olmam nedeniyle bana büyük faydası oldu bunun.

115

Evet, çok yararlı olmuş görünüyor. Başka birinin anlama biçimini uygulamayı denemek o kişinin dünyasına girmenin en nihai yoludur. Partnerinizininkiyle aynı anlama biçimini az çok uygulamış olan kaç kişi var acaba aranızda?... 60'da 8. Sizler burada tesadüfen bir araya gelmiş bir grupsunuz. Çok başarılı insanları seçmişseniz bu sonuç daha da etkileyici. Ben pragmatist biriyim; gerçekten siradişi olan insanların hangi yollardan hareket ettiklerini öğrenmek isterim. Oregon'da çok başarılı bir işadami, anlamak istediği bir projede bu yöntemin aynısını uygulamış; önce bir fotoğraf tasarlayarak başlamış, daha sonra onu tam bir panoramayı içine alacak kadar genişletmiş ve kendini de o fotoğrafın içinde hissetmeye çalışmış, ardından bunu bir filme dönüştürmüştü. Filmin aklının iyiye gitmediğini fark edince hemen hafiften geriye sarıyor ve o andaki kendi konumuna bakıyordu. Filmi tekrar oynatır oynatmaz da içindeki yerini alıyordu. Anlama konusunda, bir şeyi fiilen yapmakla ilgili olan çok pratik bir örnektir bu. Örnek verdiğim işadaminin gözünde, bir şeyi anlamak ile onu yapabilmek birbirinden ayrılmaz evrelerdi.

Anlamak; ayakta kalmak ve öğrenmek açısından can alıcı bir süreçtir. Kendi deneyimlerinizden anlam çıkarmanın yolunu bulamazsanız büyük sorunlar yaşarsınız. Hepimizin, dünyayı anlamaya çalışmakta olduğumuz yaklaşık bir kilo üç yüz gramlık bir gri kütleimiz var. Bu organ bazı noktalarda gerçekten şaşırtıcı sonuçlar elde edebilir, yine de her şeyi tam olarak anlamak kesinlikle mümkün değildir. Bir şeyi anladığınızı düşündüğünüzde, bilmediğiniz şeyin bir tanımını yapmış olursunuz. Kari Popper bunu çok güzel ifade etmişti: "Bilgi, cehaletin derinlikli bir açıklamasıdır." Anlamanın çeşitli türleri vardır ve bunların bir kısmı diğerlerinden daha yararlıdır.

Anlamanın bir türü bazı şeyleri haklı göstermenizi sağlar ve başka türlü hareket edememenizi mazur gösteren gerekçeler

116

sunar. "Bu durumda işler daha farklı olur... bu yüzden hiçbir şeyi değiştiremeyiz." Benim büyüdüğüm bölgede bunlara "ivir zivir" gerekçeler derdik. Şizofreni ve öğrenme özurlülüğü gibi şeylerden anlayan birçok "uzman" böyle gerekçelere sığınmaya bayılır. Gerçekten çok etkileyici görünüyor, oysa temelde "Hiçbir şey yapılamaz," demekten hiçbir farkı yok. Ben kişisel olarak, insanları çıkmaz sokaklara götüren "anlamalarla, doğru olma ihtimalleri bulunsa bile hiçbir şekilde ilgilenmiyorum. Yolum açık kalmasını her şeye yeglerim.

İkinci türde bir anlama iyi duygular hissetmenizi sağlar. Anlamak için resimlerde odaklanamayan kadın bu anlama biçiminin iyi bir örneğidir. Zil sesini duyunca salgi çıkarmak gibi bir şey; bu bir koşullu yanittir ve elde

edilebilecek olan iyi duygular hissetmekten başka bir şey değildir. Yani, "Oh, evet, 'ego' çizelgenin en üstünde duruyor; onu daha önce görmüştüm. Evet, anlıyorum," demek gibi bir şey. Bu anlama biçimi de size bir şey yapabilmeyi öğretmez.

Üçüncü türdeki anlama ise önemli görünen kavramlar, hatta bazen denklemler hakkında konuşmanızı sağlar. Kendisinin hoşlanmadığı bir davranışı olduğunu "anlayan", ama bu anlamının farklı biçimde davranmanızı sağlamadığını gören kaç kişi var acaba? Sözüne ettiğim şeye bir örnek budur. Kavramlar yararlı olabilir, ama ancak deneysel bir temelleri varsa ve bir şeyi farklı yapmanıza olanak tanıyorsa.

Bir insanın bir fikri bilinçli biçimde benimsemesini sağlayabilir, ama bir davranış değişikliğini çok ender haller dışında gerçekleştiremezsiniz. Dünya dinlerinin hemen hepsinin kuşku götürmez biçimde kanıtlamış olduğu bir şey varsa o da budur. Tüm dinler, "Öldürmeyeceksin," der, daha sonra da "... gibi haller dışında," diye eklerler. Buna rağmen Hristiyanlar haclı seferlerinde Müslümanları kılıçtan geçirmekten büyük bir mutluluk duy-

117

muş ve Ahlaki Çoğunluk- birkaç milyon Rusu dünyadan silmek üzere daha fazla füze yapılmasının şampiyonluğunu yapmıştır.

Seminerlere katılan insanlar, "Görsel yan İşlem Analizi'nde-ki 'anne-baba'yla aynı kişi mi?" diye sorarlar. Buna baktığımda, onlara öğrettiğim ve akıllarına sokmaya çalıştığım şeylerin, zaten bildikleri kavramlara dönüştüğünü görebiliyorum. Yeni olan bir şeyi eskiden bildiklerinize uydurursanız, bundan hiçbir şey öğrenemez ve davranışlarınızda hiçbir değişiklik gerçekleştiremezsiniz. Bu durumda sadece anlama konusunda kendinizi rahat hisseder ve bu rahatlık da sizi yeni şeyler öğrenmekten alıkoyan bir gevşeklikle aynı anlama gelir.

Seminerlerimde ne zaman bir kişiyi birkaç dakika içinde değiştirmenin yolunu göstereceğim desem, hemen birisi kalkıp, "Onun sadece bu rolün gerekliliklerini yerine getirdiğini anlamıyor musunuz?" diye itiraz etmeye kalkar. Ben her fırsatta birkaç kadeh yu-varlanm, ama rol yapmam. Bunlar, seminerlere gelip de paradan başka hiçbir şey vermeyen, geldiklerindeki anlayışları neyse ayrıldıklarında da en ufak bir değişim sağlayamayan türde insanlardır.

Benim burada ilgimi çeken tek anlama türü, bir şey yapmaya olanak tanıyan anlama biçimidir.

Seminerlerimizin hepsinde sizin bir şeyler yapmanızı sağlayan teknikler öğretilir. Basit görünüyor, değil mi? Ama bazen benim öğrettiklerim sizin mevcut anlayışına uymayabilir. Böylesi durumlarda atabileceğiniz en sağlıklı adım kafanızın karışmasına izin vermek olmalıdır. Nitekim benim ne kadar kafa karıştırıcı bir insan olduğum konusunda çok sayıda insanın şikayet ettiği bir gerçektir. Oysa onlar, kafa karışıklığının yeni anlayışa açılan kapı olduğunu fark etmiyorlar henüz. Kafa karışıklığı, deneyimleri yeniden düzenlemenin ve normalde yaptığınızdan farklı şekillerde organize etmenin fırsatıdır. Yeni bir şeyler yapmayı öğrenmenizi ve dünyayı yeni bir açıdan bakıp kulak vermenizi sağlar. Umuyorum, bu

118

son egzersizimiz sizin bu mekanizmanın nasıl işlediği ve ne tür etkiler yapabileceği konusunda somut bir deneyim yaşamanıza olanak tanımıştır.

Söylediğim her şeyi anlıyorsanız ve kafanız asla karışmıyorsa, bu benim gözümde, kayda değer hiçbir şey öğrenmedığınız ve buraya gelmek için yatırdığınız parayı boşa harcadığınız; dünyayı bundan sonra da, buraya gelmezden önceki gibi anlamaya devam edeceğinizin kesin bir işaretidir. Demek ki, kafanız ne zaman karışırsa, önünüzde sizi bekleyen yeni bir anlama biçimini olduğunu düşünüp heyecanlanmaktasınız. Nereye gideceğinizi henüz bilmeseniz bile, bu yolla yeni ufuklara açılmak sizi mutlu etmeli. Gittığınız yeri beğenmezseniz oradan ayrılma seçeneğiniz her zaman varolduğuna göre, hiçbir şey yapmasanız bile bu yolu öğrenmekten dolayı düşüncelerinizin zenginleşmesi ve bu yolu beğenmedığınızı öğrenmekten sevinç duymalısınız.

Bazı insanların anlama biçimi hiçbir zaman kesin izlenimler edinmemekle birlikte yürür. Anlayışı, sekiz sıra aşağıya, sekiz sıra yana olmak üzere dikdörtgen bir resimler matrisinden ibaret olan bir mühendis tanımıştım. Matrisin yaklaşık yarısının resimlerle dolu olduğunu görünce bir şeyi anladığını düşünmeye başlıyor, matrisin doluluk oranı yüzde 90'i bulunca çok iyi kavradığını varsayıyordu. Fakat, matrisinde kavrayışının daima eksik kalacağını gösteren boş çerçeveler hiç eksik olmuyor, bu da onu hemen her konuda kendini emin hissetmekten alıkoyuyordu.

Yetenekli öğrencilerimin birinde gördüğüm bir anlama biçimi, anladığı şey ne olursa olsun onunla ilgili kopuk bir film tasarlamayı başaran bir yöntemdi. Öğrencim bunu uygulamak istediğinde önce o filmin içine giriyordu (yapmak ile anlamak hemen hemen aynı şeydi). O filmin arkasında ise, kendisini farklı ortamlarda (engelleri aşarken, vb.) gösteren bir filmler dizisi vardı. Kafasındaki filmler ne kadar hareketliyse, bir şeyi iyi an-

119

ladigindan o kadar çok emin olabiliirdi. Bir keresinde, "Bir şeyi anlamak için kaç film görmem gerekiyor?" şeklinde bir soru yöneltince, o da, "Bir şeyi ne kadar iyi anladığım meselesi her zaman bir soru olarak kalıyor. Az film görüyorsam anlayışım sınırlı kalıyor, ama daha çok film görürsem daha iyi anlıyorum. Filmler ne kadar farklı olursa, o kadar çok anlıyorum. Ama bir şeyi tam olarak anladığım hiç olmadı," karşılığını vermişti. Öte yandan, kafalarında tek bir film olsa bile bir şeyi nasıl yapacaklarını anladıkları konusunda tam bir güvenle hareket eden insanlar da vardır. Bir uçağı bir kere uçurduğu için her yerde, her zaman, her türlü hava koşullarında her uçağı idare edebileceği konusunda bahse tutuşmayı göze alan bir adam tanımışım. Beş günlük bir seminerime katılmış, bir model öğrenmiş ve ilk öğle saatlerinde, NLP'yi eksiksiz biçimde kavradığından emin olarak çıkıp gitmişti.

Dünyayı anlamanın nasıl olursa olsun özgül bir biçimde takilip kalmak, insanlarda gördüğüm ve bir şeyler yapmak istediğim üç ana hastalığın nedenidir. Bunlardan birincisi "ciddilik", eğilip bükülmeyen derecede ciddi olmaktır. Bir şeyi yapmayı istemeye karar vermek iyidir, ama bunda tam bir ciddi tutum takınmak sizi körleştirmekten başka sonuç vermez ve hedefinize ulaşmanızı da engeller.

Haklı -ya da emin- olmak ikinci hastalıktır. Kesinlik, insanları düşünmeyi kestigi ve farkında olmaktan vazgeçtiği noktadır. Ne zaman bir konuda kendinizi kesin olarak haklı hissederseniz, bu, bir şeyleri gözden kaçırmış olduğunuzun şaşmaz bir işaretidir. Bazen bazı şeyleri bilerek görmezlikten gelmek iyi bir yoldur, ama bir konuda mutlak anlamda haklı olduğunuzu düşünüyorsanız kaçıracağınız şeyleri herhalde sonsuza kadar bir daha yakalayamazsınız.

120

Kesinlik sizi sinsice vuracak olan bir şeydir. Bir konuda emin olmayan insanlar bile bu konudan emindirler. Ya emin olduklarına emindirler, ya emin olmadıklarına. Kuşkularından ya da kesinliğinden emin olmayan birilerine rastlamak çok zor oluyor. "Emin olmadığınızdan emin misiniz?" Bu aptalca bir sorudur, ama o soruyu yönelttikten sonra bir daha kesinlikle olamayacağına kesin gözüyle bakabiliriz.

Üçüncü hastalık ise önemlilik ve kendine önem vermek bunların en kötüsüdür. Bir şey "önemli" hale gelir gelmez, öbür şeylerin önemliliği ortadan kalkar. Önemlilik, sıradan ve yıkıcı olmayı mazur göstermenin ya da mazur göstermeyi gerektirecek kadar yanlış şeyler yapmanın harika bir yoludur.

Çoğu insan bu üç hastalıkta takilip kalır. Bir şeyin önemli olduğuna karar verebilir, ama önemliliğinden emin olana kadar bu konuda gerçekten ciddi olamazsınız. O noktada düşünmekten tamamen vazgeçersiniz.

Ayetullah Humeyni bu konuda mükemmel bir örnektir; tabii kendi ülkenize daha yakın, onlarca başka örnek bulabilirsiniz.

Yakınında yaşadığım küçük bir kasabanın mağazasının önünde durmuştum. Adamın biri koşarak bana doğru geldi ve kızgınca bir ses tonuyla, "Arkadaşım seni dövmemi söyledi," dedi.

"Ya, öyle mi? Benden ne istiyorsun?"

"Bak, bir şey söyleyeyim..."

"Bir dakika bekle," dedim ve mağazaya girip alışveriş yaptım.

Dışarı çıktığımda adam hâlâ oradaydı! Arabama doğru yürürken öfke içinde kipirdanıp duruyordu. Elimdeki torbalardan birini ona uzattım, o da aldı. Arabanın kapısını açtım, diğer üç torbayı arabanın içine yerleştirdim, sonra ondaki torbayı da içeri koyup kapıyı kapattım. "İsrar ediyorsan, pekâlâ," dedim ve arabamla uzaklaşmaya koyuldum.

121

Ben uzaklaşırken, o kendisini ciddiye almadığım için histerik kahkahalarla gülüp duruyordu.

Çoğu insan için "bir noktada takilip kalmak" bir şeyi istemek ve ona sahip olamamaktır. Çok az insan böyle bir noktaya geldiğinde duraklayıp, bu şeye sahip olmanın kendi gözündeki önemine duyduğu kesin inancı sorgulayabilir. Fakat, hiç kimsenin farkında olmadığı başka türlü bir takinti daha vardır: Bir şeyi istememek ve ona sahip olamamak. Hepimiz için en büyük sınırlama budur aslında, çünkü bir takintiniz olduğuna bile bilmiyor-sunuzdur. Sizden, çok yararlı ya da hoş ve güzel olan, şimdi farkına vardığınız bir şey hakkında düşünmenizi istiyorum...

Şimdi tekrar, yaşamınızın ilk dönemlerine, o şeyin bu kadar

yararlı, vb. bilmediğiniz, ya da bildiğiniz ama size hiçbir şey ifade etmediği günlere dönelim...

Gözden kaçırdığınız şeyi gerçekten bilmiyordunuz, değil mi? Orada takilip kaldığınız konusunda hiçbir fikriniz yoktu ve durumunuzu değiştirmeye de motive olmamıştınız. Yaklaşımınızın dünyanın doğru bir temsili olduğundan emindiniz. İşte asıl takinti budur. Şimdi eksik olan nedir?...

Kesinlik herhalde insanın ilerlemesini zihnin diğer hallerinden daha fazla engelleyen bir etkidir. Bununla birlikte, kesinlik, başka şeyler gibi değiştirebileceğiniz bir öznel deneyimdir. Şimdi bir konuyu anladığınızdan tamamen emin olduğunuz bir anınızı ayrıntılı biçimde gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Bir öğrenme deneyimindeyiz; belki size bir şeyler öğretiliyor. Belki zor, belki kolay bir deneyim, ama bir noktada "Oooh,

evet! Anlıyorum!" duygusunu yaşıyorsunuz. Bu anınızı mümkün olduğu kadar ayrıntılı biçimde hatırlayın... Şimdi bunu, tipki ileriye giden bir film gibi, bu sefer geriye sarılan bir film olarak düşünün...

122

Zihninizde bir film oluştuğunda öğrendiğiniz ya da anladığınız şeylere kafa yorun. Birkaç dakika öncekiyle aynı mı?

Marty: Filmi ileriye doğru oynattığımda, kafamın karışık olduğu bir durumdan "Aha! Anladım!" dedim bir ruh haline geçtim. Geriye doğru sardığımda ise kafamın karıştığı yerden bir adım ileri gidemedim.

Evet, filmi geriye sarmak bu şekilde etki yapıyor. Şimdiki deneyimin nasıl, birkaç dakika önce anladığından emin olduğun şeyleri ne zaman düşünmüştün?

Marty: Evet, kafam tekrar karıştı. Yine de içimdeki bir ses, daha sonra ortaya çıkan kavrayışima hâlâ sahip olduğumu söylüyor. İlk defa hissettiğim kafa karışıklığını aynı şekilde yaşayamam tabii. Ama emin de değilim. Ya, diğerleri? Onlar da mı aynı düşünüyor?

Ben: Evet, eskiden farkında olduğumu, deneyimlerim içinde yer aldığını bilmediğim yeni bir şey öğrendim. Bakın, işte bu ilginç, ama sordüğüm şeyin yanıtı değil. Ben öğrendiğiniz şeyle ilgili deneyiminizin farklı olup olmadığını bilmek istiyorum.

Ben: Hayır, hiçbir farklılık yok.

Nasıl hiçbir farklılık olmaz? Duruyorsun ve onu düşünüyorsun. "Aa, aynisiymiş," diyemezsin. Bu, "Uçmayı öğrenmeye çalıştım, ama uçaktan inemedim, öyleyse işe yaramıyor," demek gibi bir şey...

Ben: Evet, uçmaktan söz etmek eğlenceli, çünkü benim hatırladığım da, suya inmek (suyla temas etmek) hissini öğrenmekti. Geriye doğru sardığımda bu duyguyu kaybettim ve uçağı geri hareket ettirmek için ona uzaktan bakmam gerekti. Bu da suyla temas etmeyi öğrenmeme yeni bir boyut ekledi.

123

Yani sana başka bir perspektif kazandırdı. Şimdi bir uçağı yere indirme konusunda eskisinden daha fazla şey biliyor musun?

Ben: Evet.

Başka bir şey bilmiyor musun? Hâlâ mı? Bir filmi sadece geriye sardirmaktan bile öğrenilecek çok şey var halbuki. Birçok insan deneyimlerinden ders çıkarmanın bir yöntemi olarak zi-hinlerindeki filmleri yeniden ileri kaydırırken, geriye sardırılanların sayısı bir hayli daha az oluyor. Ya diğerleriniz? Sizlerin deneyimi de aynı mı?

Sally: Hayır. Ayrıntılar değişti. Nelerin değiştiğine özellikle dikkat ettim. Şeyler daha farklı bir şekilde düzenlenmiş.

Şeyler farklı bir şekilde düzenlenmiş. Farklı olarak bunu mu öğrendin?

Sally: Evet.

Nasıl farklı, peki? Önceden bilmediğin bir şey öğrendin mi? Ya da şimdi daha farklı olarak ne yapabiliyorsun?

Sally: Genel bilgilerim farklı değil. Farklı bir şey öğrenmedim, ama duygularım ve bakışım farklı.

Bu davranışını etkileyecek mi? Sally: Evet.

İçinizden birçoğu bir filmi geriye sarmaktan çok şey öğrenmiştir. Tüm deneyimlerinizi geriye sararsanız ne kadar çok şey öğrenebilirsiniz? Gördüğünüz gibi, Sally kesinlikle haklı. Bir filmi geriye doğru sarmak deneyimin sırasını değiştirir. Şu iki deneyimi düşünün: 1) Bir şey yapabilmek, 2) Aynı şeyi yapamamak, ilk sıra 1-2 şeklinde, bir şeyi yapabiliyorsunuz, yapamıyorsunuz... Şimdi de, bir şeyi yapamıyorsunuz, yapıyorsunuz şeklinde; yani 2-1 olarak sıralayın... Çok farklı, değil mi?

124

Yaşamınızdaki deneyimler belli bir sıra içinde gerçekleşmiş durumda. Tabii bu sıranın çok büyük kısmı planlı olmamış; sadece olmuş. Kavrayışlarınızın birçoğu da buna bağlı olarak bir parça gelişigüzel bir siraya dayanıyor. Fakat yaşamda sadece tek bir sıra varolduğu ve siz de buna uygun tek bir anlayışlar kümesiyle hareket ettiğiniz için sınırlanıyorsunuz. Aynı olaylar farklı bir sırayla gerçekleşseydi kavrayışlarınız da çok farklı bir yönde seyreder ve çok farklı tepkiler verirdiniz.

Hepinizin eksiksiz bir kişisel tarihiniz var ve geleceğe bu zenginlikle ulaşacaksınız. Geleceğinizi bu tarihten nasıl yararlanacağınız belirleyecek. Yalnızca bir yolu kullanırsanız geleceğinizin çok sınırlı kalacağına şüphe yok. Ölümler hâlâ farkına varmadığınız birçok şey, asla gitmediğiniz birçok yer ve öğrenmediğiniz bir sürü fikir olacak.

Bir deneyimi ileriye ve geriye doğru oynatmak, bir deneyimde kurabileceğiniz sonsuz sayıdaki sıralama biçiminin sadece ikisini oluşturur. Bir filmi sadece dört bölüme ayırsanız bile, daha bir sürü sıralama vardır. Daha fazla sayıda bölüme ayırırsanız, deneyimlerinizi yaşayabileceğiniz sıralama biçimleri çok daha fazla olur. Her sıra, tipki harflerin farklı biçimlerde sıralanmasının farklı sözcükler, sözcüklerin farklı sıralanışının da farklı anlamlar yaratması gibi, farklı bir anlam üretecektir. NLP tekniklerinin birçoğu, basitçe deneyimlerin sırasını değiştirme yollarını gösterir.

Bilincinizin evrimindeki en önemli adımlardan biri olduğunu düşündüğüm şey, başarıya kuşkuyla yaklaşmayı

öğrenebilmek. Kendinizi ne kadar emin hissederseniz hissedin ve bir işi kaç defa başarıyla tamamlamış olursanız olun, farkında olmadığınız şeylere karşı kuşkuyla yaklaşmanızı istiyorum. Çünkü bir şeyin işlemesi durumunda, bu başka şeylerin işlemeyeceğini ya da ya-

125

pilacak başka ilginç şeyler olmadığını gösterecektir. Ama bu, o şeyleri yapmanın başka yollar olmadığını anlamına gelmez. Bundan yüz yıl sonra insanlar bizim "ileri teknoloji" ekonomimize bakacaklar ve bizim inek arabalarını aklımıza getirdiğimiz zaman yaptığımız gibi kafalarını sallayacaklar. Gerçek yenilik başlangıç evresinde kesinlikle daha kolay benimsenir. İnsanlar gerçekten şaşırtıcı şeyler yapabilirler. Başarı duygusunu ne kadar çok yaşar ve kendinizden ne kadar emin olursanız, "Yapmadığım başka ne var?" diye düşünmeye o kadar az vakit ayırırsınız. Benim size öğrettiklerim etkili yöntemlerdir ve işe yarayacaktır, ama sizden daha da iyi işleyebilecek başka hangi yollar olduğu konusuna da kafanızı yormanızı istiyorum.

126

İNANCIN ÖTESİNDE

Davranışlar hakkında düşünmenin başka bir yolu, davranışların "inançlar" diye adlandırılan ve son derece dayanıklı olan şeyler etrafında düzenlenmiş olmasıdır. Bir insan yapılacak önemli ya da önemsiz bir işi olduğunu söylediğinde, bunun nedeni o konuda bir inancının bulunmasıdır. Aynı doğrultuda, sergilediğimiz tüm davranışların, sahip olduğumuz inançlara göre uygulamaya geçirildiğini düşünebilirsiniz. Örneğin, ilginç, yararlı ya da bir ölçüde değerli bir yöntem olduğuna inanmasaydınız buraya NLP öğrenmeye gelmezsiniz herhalde. Anne babalar, çocuklarının ileride daha iyi duruma geleceğine inanmasalar yeni doğan çocuklarına kesinlikle fazla zaman ayırmazlar. Aynı zamanda, hayata atılmaya hazırlanan çocukların da kesinlikle hiper aktif olduklarını düşündükleri için onları sürekli teşvik edip dururlar ve zihinsel gelişimlerini geliştirmek amacıyla tüm olanaklarını seferber ederler.

Inançlar gerçekten olaganüstü şeylerdir. Inançlar, son derece barişçi insanları bile bir fikir ugruna sokaga dökülüp başka insanları öldürmeye ve bu tür eylemler yaptıktan sonra bile kendilerini iyi hissetmeye itebilir. Bir davranışın bir insanın

128

inanç sistemine uymasını başardığınız sürece, ona istediğiniz her şeyi yaptırabilir ya da istemediğiniz hiçbir şey yaptırmazsınız. Kızının orospu olmasını istemeyen adamla yaptığımız çalışma bu doğrultuydu. Ben adamın baskıcı ve itici davranışlarının tam da pezevenklerin orospulara karşı tavırlarına benzediğini söyler söylemez, onu "kendi iradesine karşı" hareket etmeye zorlamıştım. Bu değişikliği onun inanç sistemine başka bir şey yapamayacağı bir şekilde uydurmayı başardım.

Tabii inançlar değişebilir de. Hiçbiriniz inançlarınızla dogmadınız. Çocukluğunuzda hepiniz, şimdi aptalca olduğunu düşündüğünüz şeylere inanmışsınızdır. Şimdi de, daha önce aklınıza geleceğinize bile inanmadığınız şeyler (örneğin bu atölye çalışmasına katılmak gibi) olduğuna eminim...

"İnanç" sözcüğü çoğu insanın gözünde, sokaga çıkıp insan öldürecek kadar inanmış kişiler için bile, bir parça belirsiz bir kavramdır. Bu bölümde size inançların nelerden oluştuğunu ve inançları değiştirmenin bir yolunu göstermek istiyorum. Şimdi yanıma, kendisi hakkında tamamen farklı olmasını isteyecek bir inanca sahip birisini çağıracağım. Kendinizi bir şekilde sınırlayan bir inancı düşünmenizi istiyorum. İnsanın kendisi hakkındaki inançlarını değiştirmesi, dünya hakkındaki inançlarını değiştirmesinden daha yararlıdır. Öyleyse, farklı bir inanç olsaydı sizde gerçek bir değiştirecek olan bir tanesini seçin, bakalım.

Lou: Ben düşündüm.

Sanki başkasi düşünmemiş gibi! Bana inancın ne olduğunu anlatmayın. Sizden sadece sahip olmamayı tercih ettiğiniz bir inancı düşünmenizi istiyorum... Şimdi, bu deneyimi bir an için unutun ve kuşkuyla baktığınız bir konuyu düşünün. Bu doğru olabilir de, olmayabilir de; sadece siz ondan emin olmayın...

129

Bir sonraki adımda, bana bu inanç ve kuşku deneyimlerinin nasıl farklı olduğunu anlatmanızı isteyeceğim. Yani, BiH'le daha önce yaptığımız, anlama ile kafa karışıklığı arasındaki farklılığı ele aldığımız deneyi tekrarlayacağız.

Lou: Evet, benim inancım büyük bir resim. Parlak, canlı ve çok ayrıntılı. Kuşku çok daha küçük bir resimdir. Daha soluk ve daha bulanıktır ve yanıp yanıp söner.

Tamam. Bence oldukça açık farklılıklar var. Inancın sizin tam önünüzde durduğunu, kuşkunun ise sağ tarafınıza düştüğünü görmemezlik edemem. Peki, başka farklılıklar var mı?

Lou: Tabii, inanç neredeyse büyük bir çerçeveyi kaplarken, ikincil düşüncelere çok az yer bırakıyor. Kuşkuda birçok ikincil düşünce var ve çerçeve yok.

Bir sonraki adım, bu farklılıklar listesine bakıp, inancı kuşkuyla dönüştürmekte hangilerinin en çok etki yaptığını anlamak amacıyla her seferinde bundan bir tanesini test etmektir. Lou, inanç resmini alalım ve onu küçültmeye çalışalım...

Lou: Bu işlem resmin gerçekliğini biraz kaybetmesine neden oluyor, ama çok fazla değiştirmiyor.

Inanç

Büyük

Parlak ve canlı

Ayrıntılı

Kalici

Hemen önünüzde

Çerçevesiz

İkincil düşünceleri az

Kuşku

Küçük

Donuk ve kasvetli

Bulanık

Bir gelip bir gidiyor

Yukarıda, sağda

Çerçevesiz

Çok miktarda ikincil düşünce

130

Tamam. Bunu tekrar asıl boyutuna getirelim ve sonra, etrafını oluşturan zemini daha fazla görebilmeniz için inanç resminden çerçeveyi çıkarmaya çalışalım...

Lou: Bunu yaptığım zaman resim kendiliğinden küçülüyor ve etkileyciliğini kaybediyor.

Pekâlâ. Demek ki, çerçeve beraberinde büyüklüğü de değiştiriyor ve tek başına büyüklükten daha fazla etkiye sahip. Şimdi resmi tekrar ilk büyüklüğüne getirin ve inanç resminin odasını bulanıklaştıracak şekilde değiştirin...

Lou: Fazla bir şey değişmiyor.

Inanç resmini tekrar değiştirin ve donuklaştırın...

Lou: Resmi bir parlaklaştırmak bir soldurunca kuşku biraz artıyor.

Demek ki, parlaklığın değişmesi netliği de değiştiriyor. Öyleyse parlaklığı değiştirdikten sonra, inanç resminin de konumunu değiştirin. Görüş alanınızın merkezinden çıkarıp sağ tarafınıza alın...

Lou: Garip bir şey. Sanki boşluktayım ve kalp atışlarımın hızlandığını hissedebiliyorum. Konumu değiştirmeye başlayınca diğer etkenler de değişmeye başlıyor. Daha küçük-lüp donuklaşıyor ve odak noktasından çıkıyor; çerçeve siliniyor ve yanıp sönmeye başlıyor.

Tamam. Resmi yeniden önünüze getirin. Resmin yeri diğer öğelerin hepsini değiştirdiği için, Lou'nun inanç olan bir şeyi kuşkuyla dönüştürmesinin en güçlü alt temsili "yer" olmaktadır. Fakat bunu yapmadan önce başka bir şeyi daha yerine koymamız gerekecek. Lou, şu anda sahip olduğun inancın yerine hangisini geçirmek istiyorsun?

Lou: Evet, bu konuyu ayrıntılı olarak düşünmemiştir.

131

Şimdi bu konuda düşünmeye başlayın ve onu bir olumsuzla-malar silsilesi içinde değil, olumlu bir çerçevede düşündüğünüzden emin olun. İnanmak istemediğiniz değil, istediğiniz bir şeyi düşünün.

Bu noktada sizden ayrıca, inancınızın çerçevesini bir hedef ya da amaca göre değil, o hedefinize ulaşmayı sağlayacak olan süreç ya da beceri ekseninde çizmenizi istiyorum. Örneğin, NLP'yi bildiğinize inanmak istiyorsanız, onu bu konuya yoğunlaşıp öğrenebileceğinize, NLP'yi öğrenmek için geri bildirimlere tepki verebileceğinize inandığınız şekilde değiştirmenizi öneririm.

Lou: Tamam. Şimdi neye inanmak istediğimi biliyorum.

Bu yeni inanç olumsuzlamalara yer vermeden, olumlu bir çerçevede [iade edilmiştir ve hedefin kendisinden ziyade, hedefe giden bir süreçle ilgilidir, değil mi?

Lou: Evet.

İyi. Şimdi "çevre kontrolü" diye adlandırdığımız şeyi yapma-Tnizi isteyeceğim. Bu yeni inanca daha önce sahip olsaydınız farklı biçimde nasıl davranacağınızı tasavvur etmeye ve bu değişikliğin sizin açınızdan (ya da size yakın olan veya birlikte çalıştığınız insanlar için) nasıl problemler çıkarabileceğini düşünmeye biraz zaman ayırın.

Lou: Nasıl problem çıkacağı aklıma gelmiyor.

İyi. Biz bunu "yeni inanç" diye adlandırıyoruz. Ve şimdilik bir kenara bırakalım.

Şimdi, hoşlanmadığınız inancı gösteren o büyük resmi alıp tam da kuşkularınızın bulunduğu yerin üstüne

koymanizi istiyorum. Bunu yaparken resim çerçevesini kaybedecek ve renkleri solacak, giderek daha küçük, daha bulanık hale gelerek bir parlayıp bir sönecektir...

132

Lou: Tamam. İşte koydum, kuşkuyu gösteren diğer resme benzedi.

Güzel. Sonra eski inancı gösteren resim kaybolacak ve yeni inancı gösteren resim tüm parlaklığıyla onun yerini alacak...

Lou: Anladım. Orada şimdi yeni inanç duruyor.

Şimdi yeni inancınızı gösteren resmi alıp tekrar görsel alanınızın merkezine taşıyın. Bunu yaparken, nasıl bir çerçeve geliştirdiğine ve giderek daha büyük, daha parlak, daha belirgin ve daha canlı hale geldiğine dikkat edin...

Lou: İnanılmaz bir şey! Tam da eski inancın bulunduğu yerde duruyor. Sanki vücudum bir hapishaneden çıkmış gibi. Yanaklarımın kızardığını hissedebiliyorum.

Doğru. Tabii yapılabilecek başka hoş değişiklikler de var. Ben bir-iki soruya karşılık verirken, sen bu değişiklikleri anlamaya birkaç dakikani ayırabilirsin.

Bir Adam: Niçin kafa karışıklığını anlamaya çevirirken yaptığımız gibi, istenilen inancın resmini alıp ondan yeni bir inanç çıkarmıyorsunuz?

Kafanızın karışık olduğu bir şeyi anlamayı başardığınızda ortada başka bir seçenek yoktu. Aslında aynı içeriği bile, mutlaka birbiriyle çelişmesi gerekmeyen çeşitli şekillerde kavrayabilirsiniz. İnançlar, kavrayışlara göre çok daha evrensel ve kategorik olmaya eğilimlidir. Zaten bir şeye inanıyorsanız, orada önce eski inancınızı zayıflatmadan önce bir yenisine yer bulunmaz. Yeni inanç da eski inancın tam zitti, ya da en azından çok farklı bir biçimi olmak durumundadır. Herhangi bir insani, inanmakta olduğu bir düşüncenin tam ziddini benimsemeye ikna etmeyi denediniz mi hiç? Mevcut inanç genellikle yeni inancı akla getirmesine bile engel olacaktır. İnanç ne kadar kuvvetli olursa, o kadar doğru gelir.

133

Olaya bu açıdan bakın. Diyelim, bir kişi "X'in iyi olduğuna inanıyor ve eski inancını değiştirmeden, "X'in kötü olduğunu gösteren yeni bir inancı da benimsemiş durumda. Nasıl bir şey ortaya çıkar sizce?... Bir insanın aynı yoğunlukla birbirine karşıt olan iki fikre inanması mümkün müdür?... Böylesi bir durumda akla gelebilecek en iyi çıkış yolu çok kişilikli biri haline gelmektir. Bir inanç insani bir süreliğine bir şekilde düzenler; diğer inanç devreye girince o da aynı insani bu sefer çok farklı bir şekilde yeni baştan organize eder. Fakat benim çok evrimci bir düşünce diye nitelediğim şey bu değil.

Bir Kadın: Size, Lou'nun inanç resminin konumunu değiştirmeyi ilk deneyişinizle ilgili olarak aktardığı "uçucu" duyguyu sormak istiyorum.

Evet, bu türde bir yanıt aklıma iki şey getiriyor. Birincisi, Lou'nun deneyiminde gerçekten derin bir farklılık meydana getiren bir alt temsil sistemi değişikliği keşfetmiştim. Diğer ise, Lou'nun eski inancının yerine koyacak yeni bir inanca henüz sahip olmamasıydı. Sizin de eski inancınızın yıkıldığı, ama onun yerine bir yenisini koyacak durumda olmadığınız zamanlarınız olmadı mı? Bazı insanlar kendilerini yeniden organize etmeden önce günlerce ne yapacaklarını bilmeyen bir halde oradan oraya savrulurlar. Genellikle bir insanın işinden çıkarıldığı, bir dost ya da yakınının öldüğü zamanlarda rastlanır böyle bir duruma. Bir zamanlar, üniversitede okurken felsefe hocası tarafından önemli bir inancı yerle bir edilen bir adamla konuşmuştum. Birden ayaklarının altındaki zeminin yok olduğunu ve altı ay boyunca sisler içinde yuvarlandığını anlatmıştı. Dolayısıyla, eski inancı zayıflatıp yıkmadan önce bizi "kanatlarda bekleyen" yeni bir inancımızın olmasını istemek son derece anlaşılır bir taleptir.

134

Şimdi tekrar Lou'ya dönelim ve biraz test yapalım. Lou, yeni inancın hâlâ orada duruyor mu?

Lou: (Doğru önüne bakar ve gözlerini bir noktaya odaklandırmaktan kaçınır.) Evet. Emin olmak için sürekli kontrol ediyorum. Bu kadar kolay olabileceğine inanmakta bir hayli zorlandım tabii.

Eski inancını düşündüğünde aklına neler geliyor?

Lou: (Kafasını soluna doğru çevirir ve gülümser.) Sanki kuruyup gitmiş gibi.

Eski inancı kesinlikle yerinde bulamazsınız. Bu, yaptıklarımızı kontrol etmenin başka bir yolu. Elbette sözlü olmayan ipuçlarını Lou'nun söylediklerinden daha fazla dikkate alıyorum. Şimdi beş dakikalık bir ara verelim. Sizden bu modeli ücretli gruplar halinde denemenizi istiyorum. Gruplarda biriniz programcı, biriniz müşteri, biriniz de gözlemci/danışman olacaksınız. Siz başlamadan önce bu aşamaların hepsini yeniden gözden geçireceğim.

İnanç Değiştirme Modeli

A. Bilgi toplama ve hazırlık

1. İnanç: "Sizi bir şekilde sınırladığı ya da istenmeyen sonuçlar doğurduğu için aslında sahip olmak

istemediginiz bir inancinizi düşünün. İçsel deneyiminizde bu inanci nasıl temsil ediyorsunuz?"

2. Kuşku: "Şimdi kuşkulandığınız bir şeyi düşünün. Doğru olabilir de olmayabilir de, emin değilsiniz. İçsel deneyiminizde bu kuşkuyu nasıl gösteriyorsunuz?"

135

Partnerinizden kuşkulandığı bir şeyi düşünmesini istediğinizde, o konuda emin olmadığını rahatlıkla varsayabilirsiniz. "İyi bir fikir olduğundan kuşkuluyum," gibi bir söz sarf etmişse, aslında onun iyi bir fikir olmadığının inandığını kastetmiş olabilir. Kuşku, bir şeyin doğru olabileceğini düşünmek ile doğru olmayabileceğini varsaymak arasında kararsız kalmanın sonucudur; sadece doğrusunu bilmiyorsunuzdur.

3. Farklılıklar: Daha önce kafa karışıklığı ve anlama bölümünde yaptığınız gibi, inanç ile Kuşku arasında alt temsillerine göre farklılıkları saptayıp sıralayan bir analiz yapın.

4. Test Etme: İnanci kuşkuya çeviren en güçlü göstergelerin hangileri olduğunu saptamak için, farklılıklar listenizdeki her alt temsil sistemini her seferinde bir tane olmak üzere test edin. Bir alt temsili test ettikten sonra, başka bir maddeyi ele almaya geçmeden önce onu tekrar eski haline getirin.

5. Yeni İnanç: "Taşındığınız ve hoşunuza gitmeyen inancın yerine hangi yeni inanci koymak istersiniz?" Bu inancın olum-suzlamaları barındırmayan, olumlu terimlerle ifade edildiğinden emin olun. "Yaptıklarımı değiştirememem," demek yerine, "Geri bildirimlere göre değişiklik yapmayı öğrenebilirim," deyin.

Ayrıca, partnerinizin yeni inancını, ulaşılmak istenilen bir hedefi başarmak çerçevesinde görmek yerine, beceri ya da süreç ekseninde düşündüğünden de emin olmalısınız. "Kilo verip formumu korumayı öğrenebileceğime inanıyorum" sözü yaygın bir inanç işaret eder. Bir kadının "53 kiloyum" demesi çok yararlı bir inanç değildir, özellikle de 80 kilo geliyorsa! Biz burada yeni inançlara sahip olmayı değil, yeni becerileri harekete geçirmeyi istiyoruz.

Bir insanın yeni bir inancıyla ilgili çevre kontrolü de yapmanız gerekir. "Bu yeni inanç sizin yaşamınızda ne tür problemler

136

dogurabilir?" "Yeni inancını açıkladığınızda kocanız ya da aileniz nasıl tepki verecektir?" "Yeni inancınız işinizi nasıl etkileyecektir?" Demek ki, yeni inancınızı, karşılaşılabileceğiniz sıkıntıları da dikkate alarak sürekli gözden geçirmeniz gerekmektedir. Partneriniz size yeni inancının ne olduğunu söylemek zorunda değildir. Sizin için gerekli olan, sadece bu yeni içeriği ortaya koyan bir sözcüktür.

B. İnanç Değiştirme Süreci

6. İnancı Kuşkuya: İçerigin aynı kalması koşuluyla, 4. aşamada keşfettiğiniz en güçlü alt temsil sistemlerinden biri ya da birkaçını kullanarak istemediğiniz bir inanci kuşkuya dönüştürün. Örneğin, en güçlü iki farklılık olarak film ile hareketsiz fotoğrafı ve yakın panorama ile uzaktan çerçeveli resmi saptadıysanız, panoramik filmi yavaş yavaş uzaklaştırarak hareketsiz bir fotoğrafa dönüştürün ve çerçeveli bir resim ortaya çıkarın.

7. İçeriyi Değiştirmek: Başka bir alt temsil sistemini kullanarak, eski ve sahip olmak istediğiniz inancın içeriğini yeni ve taşımak istediğiniz bir inançla çevirin. Bunun için zaten uygulamakta olduğunuz bir yöntemden ya da kademeli bir örneklemeden yararlanın. Örneğin, resimleri kuşku içinde ileri geri hareket ettirerek eski içerikten yeni içeriğe geçebilirsiniz. Eski inancınızı gösteren resmi kendinizin bile yeniden bulamayacağı kadar uzata bıraktıktan sonra, oradan yeni inancınızla dönebilirsiniz. Eski içeriğin kaybolmasını sağlamak üzere resmi daha parlak veya daha donuk hal getirebilir, sonra yeni içerikle ortaya çıkarabilirsiniz, vb.

8. Kuşkudan İnancın: Yeni içeriği muhafaza ederek, 6. aşamada kullandığınız alt temsil sistemi değişikliklerini bu kez tersine çevirip kuşkudan inançla geçebilirsiniz. Gözünüzün önünde duran bir şeyi sağ tarafınıza koymak eski inancın kuşkulu hale gelmesi-

137

ni sağlamaya yetiyorsa, şimdi de yeni içeriği kuşku olmaktan çıkarıp inançla çevirmek için sol tarafınıza alabilirsiniz. Bunu yaparken herhangi bir "direniş"le karşılaşmamak ya da partnerinizin bir zorluk çekmemesi için tetikte durmanızı öneririm. Yeni inancın ifade edilişi iyi değilse ya da içinde olumsuzlamalar barındırıyorsa, içinizden buna itiraz eden sesler gelebilir. İtirazlarla karşılaştığınızda onlara değer verin, gerekli bilgileri toplayın ve yeni inancınızı bir daha tanımlamak üzere 5. aşamaya geri dönün.

C. Test Etme

9. Test etmenin çeşitli yolları vardır. "Yeni inanç hakkında neler düşünüyorsunuz?" diyebileceğiniz gibi, alt temsil sistemleri hakkında bilgi isteyebilir ve sözlü raporu doğrulayacak (ya da doğrulamayacak) sözlü-olmayan davranışlara bakabilirsiniz.

10. Yeni inanci yerine koyduğunuzda, eski inanç herhalde inançsızlığı gösteren alt temsillere dönüşmüş olacaktır. Eski inancın şimdi nasıl temsil edildiğine bakarsanız, bunu, zaten bildiğiniz kuşku alt temsilleriyle

ya da inançsızlığı gösteren ve o kişiden kesinlikle inanmadığı başka bir şey düşünmesini isteyerek öğrenebileceğiniz alt temsillerle karşılaştırabilirsiniz.

İyi bir NLP çalışmasının yüzde 95 bilgi toplama, yüzde 5 ise müdahaleden oluştuğunu sık sık söylerim. İlk beş aşama ortamı müdahaleye hazırlayan süreçtir. Fiili müdahalenin doğru ve hızlı biçimde yapılabilmesini sağlar. Unutmayın ki, beyin çabuk öğrenir; beynin öğrenme süreci kesinlikle yavaş değildir. Zamanın ilerisinde gitmeyi başarırsanız oldukça iyi işler çıkarabilirsiniz.

Harekete geçin ve bu modeli şimdi üçerli gruplar halinde deneyin. Bazılarınızın aklında bana yöneltmek istediğiniz sorular olduğunu biliyorum; fakat bu soruların bir kısmının egzersizi yapar-

138

ken kendiliğinden yanıt bulacağını da biliyorum. Ondan sonra hâlâ yöneltmek istediğiniz sorular olursa, bu deneyi fiilen denedikten sonra çok daha ilginç bir şekilde bürünecektir, bundan emin olabilirsiniz. Tabii o zaman yanıtlarım da size daha anlamlı gelecek.

Deneyi bitirdiğinize göre, soru ve yorumlara geçebiliriz.

Bir Adam: İnancımı değiştirdiğimde içimde derin duygulanımlar yaşadım. Sanki beynimin ve vücudumun içinde küçük bir balık yüzüyor, iki kişi de neler olup bittiğini seyreliyor gibiydi. Bu tipik bir durum mu sizce? İnancın sizin gözünüzde oldukça önemliyse, yaşadığınız deneyin tipik bir süreç olduğunu söyleyebilirim. Bir insanın davranışları temel inançlarıyla düzenlenir. Temel inançlarınızın birini değiştirdiğiniz zaman genellikle içinizde köklü bir yeniden düzenlenme hissedersiniz. Ama daha sıradan bir inançsa değişiklikler o kadar çarpıcı olmaz.

Bir Adam: Kendim için yararlı bir inana değiştirmeyi düşünmekte bir hayli zorlandım. Onun için, insanların gerçekleştirdiği değişikliklerin içeriği konusunda birkaç örnek dinlemeye ihtiyacım var.

139

Bir Kadın: Yıllardan beri idealimde olan kiloya gelmek için dört-beş kilo daha vermeye uğraşıp duruyorum. Gelmek istediğim kiloya yaklaşmam zor olmadı, ama oldum olası, o son dört-beş kiloyu da verebilmek için kendimi kontrol etmeyi sürdürmem gerektiğine inanmışımdır. Bunun kolay olmadığı inancımı yikip, tam istediğim kiloya gelmenin kolay olduğuna inanınca büyük bir rahatlama ve gevşeme hissettiğimi söyleyebilirim.

Bir Adam: Ben de az önce konuşan kadın gibi hareket ettim. Onun değişimini anlatışını izlemek gerçekten güzel bir şey. Yüzü, sesi, tüm bedeni; çok fazla gevşediği her halinden belli oluyor.

Bir Kadın: Uzun bir burnum var ve o konuda yapabileceğim bir şey olmadığına sonunda aklım yattı. Şaşırdım, çünkü burnumun küçülmeye başladığını hissediyor gibiyim.

Bir Adam: Geceleri gözlüksüz araba kullanmanın benim için tehlikeli olacağına inanıyordum. Bu saplantımdan kurtulup, gece gözlüksüz olarak araba kullanmakta zorlanmayacağıma inanmaya çalıştım. Partnerim, bu inancımın bir hedef olduğuna ve bir inanç hale getirmenin tehlikeli olabileceğine dikkat çekti. Tehlikeli olabileceği zamanlarda da kendime güvendiğimi düşünerek araba kullanmak çok kötü sonuçlara yol açabilir. Biraz daha düşününce, geceleri gözlüksüz emniyetli biçimde araba kullanmayı öğrenebileceğime inanmayı çalışmayı daha doğru buldum. Üstelik bu, salt geceleri araba kullanmakla sınırlı kalmayacak olan bir deneyim fırsatı; çok daha genel bir kapsamı olacak.

Güzel. Bir şeyi öğrenemeyeceğiniz inancını değiştirmek çoğu insan açısından oldukça yararlı sonuçlar verecektir. Birçok insan bir şeyi bir kere deneyip başarılı olamayınca yapamaya-

140

çacı sonucuna varır ve ondan sonra bir daha öğrenemez. Piyano çalamayacağını "bilen" bir adam tanımıştım: "Piyanonun başına oturup bir kere denedim, ama hiçbir gelişme gösteremedim," demişti.

Bu konuya beyin hücrelerinizin çoğunun sağlam kalmasını sağladığınız sürece herkesin her şeyi yapabileceği inancıyla başlamak istiyorum. Sizin için gerekli olan sadece bir işi küçük parçalara ayırıp farklı şekilde yapmayı öğrenmek olabilir ve bunda mesafe kat etmekte belli bir süreye ihtiyaç duyabilirsiniz, ama öğrenebileceğinize inanarak yola çıkmak sizi uzun mesafeye götürecek olan kilit ögedir. Ben de inandığım şeylerde bazen yaratabiliyorum, ancak bu yaklaşım, benim yapmam gerektiğini düşündüğüm ve insanların genetik kusurlar taşıdığını varsaymam halinde kesinlikle başarmayı aklıma bile getiremeyeceğim işlere girip belli sonuçlar elde etmemi sağlıyor.

Bir Adam: Birçok insan insanların sınırlı inançlarını değiştirmenin bir yolu olarak ateş üstünde yürüme örneğini veriyor. Bu konuda bir yorum yapabilir misiniz?

Bir insan, ateş üstünde yürüme gibi bir şeyi yapamayacağına inanırken daha sonra bunun mümkün olduğunu keşfederse ve özellikle de "Ateşte yürüyebilirseniz her şeyi yapabilirsiniz!" sözünü sık sık işitmişse, eski inancı tamamen sarsılabilir. Yine de, sarsılan inancının yerine konulacak yeni inancın ne olduğunu titizlikle saptamanın belli bir yolu yoktur. Ateş üstünde yürüdükten sonra, "Şimdi nükleer bir savaş başlığı patladığı

zaman da ayakta durabileceğime ve nükleer radyasyondan etkilenmeyeceğime inanıyorum," diyen bir adamla ilgili bir haber okumuştum. Şansı varsa o adam bunu test etmek zorunda kalmaz, yoksa tam da bu şekilde benimsenebilecek boş inançların bir Örneği durumuna düşecektir. İnançlarınızı bu şekilde yönlendirseniz, genellikle kanıtlarla ya da geri bildirimlerle ilintili olma-

141

yan yollara saparsınız. Ateşte yürümeyi öğreten bir adam, usta uygulayıcı sertifikası bile olmadığı, üstelik bir eğitmen düzeyine bile gelmediği halde kendisine "en önemli NLP eğitmeni" unvanını vermişti! Dolayısıyla o adamın sahip olduğu diğer inançların da hemen hemen hiçbir kanıtı dayanmadığını söylersek yanlış olmayız herhalde.

Bazı insanların ateşte yürümeye örneğinden hareket ederek çok yararlı inanç değişiklikleri yaptığını biliyorum. Bozuk bir saat bile her gün iki defa doğru zamanı gösterir. Ateşte yürümeye deneyinin sorunu, eskisinin yerine koyduğunuz yeni inancınız üzerinde fazla bir denetiminizin olmamasıdır. Oysa, dünyada herhangi bir şey eklemekten gelişigüzel uygulanabilecek bir sürü tuhaf ve tehlikeli inancın zaten olduğunu dikkate alırsak, bu, ateşte yürümeye örneğinin fazla önemsenmemesi gerektiğini göstermeye yetebilir.

Ateş üstünde yürümeye gibi deneylerin çıkardığı başka bir problem, bir inancı değiştirmek için gerçekten dramatik bir dışsal deneyin yaşanmasını şart koşmasıdır. Oysa ben, inanç değişikliğinin kesintisiz ve kolay bir süreçle gerçekleşmesini, yeni inancın benimsenmesinin beyninizin nasıl çalıştığını anlamakla ilgili olmasını yeglerim. Bunu yapmak için mutlaka sıcak kömürler üzerinde yürümek gerekmemeli.

Ateş üstünde yürümenin gerçekten zor bir deney olup olmadığı, altı saatlik hazırlık süresinin kömürler üzerinde yürüyebilmek açısından bir farklılık ortaya koyup koymadığından tamamen ayrı bir soruna geçelim şimdi. Rolling Stone gazetesinin bir muhabiri, ateş üstünde yürümeye çalışan insanların deneylerini izlerken saat tutmuş, dayanma süresinin 1.5 saniye ile 1.9 saniye arasında değiştiğini, ortalama 1.7 saniye civarında kaldığını saptamıştı. Yürümeye mesafesi de yaklaşık üç buçuk metreydi; yani ancak dört adım (her ayakla ikişer adım)

142

atabiliyordunuz. Bu da aslında ayak başına ateşe basma süresinin yarım saniye civarında olduğunu gösteriyor. Ateşte yürüyenler kömürlerin sıcaklığı konusunda çok iddialılar, ama her ayaklarıyla süresi yarım saniyeyi geçmemek üzere sadece iki adım attıklarından nedense hiç bahsetmiyorlar. Halinizin üstüne düşen sıcak bir kömürü tekrar şömineye atmak üzere elinize aldığınızda da parmaklarınız kömürle herhalde aynı süre boyunca temas edecektir; üstelik parmak uçlarınızın duyarlılığı ayaklarınızdan daha fazladır.

Yanma, sadece sıcaklığı değil, ısı aktarımını da gerektirir ve temas süresi ısı aktarımında sadece faktörlerden birisidir. Başka bir faktör iletkenliktir. Dağlarda bir kulübede bulunduğunuzu ve sabahleyin sıfırın altında yirmi derecede yataktan kalktığınızı, çıplak ayaklarınızdan biriyle çelik bir plakaya, diğeriyle ise koyun derisinden bir kilime bastığınızı düşünelim. Kilim ile çeligin ikisi de sıfırın altında yirmi derece bile olsa, ısı iletkenliğinin daha fazla olması nedeniyle çeligin soğukluğu kilimden biraz daha fazladır. Mangal kömürünün iletkenliği koyun derisinden daha fazla, çelikten ise bir hayli daha azdır. Onun için, bir daha ateşte yürüyen biriyle karşılaşırsanız, ona bu kömürlerle aynı derecede, olan bir çelik plaka üzerinde aynı sürede yürümeyi isteyip istemeyeceğini sorun.

Fizikçilerin, "Leidenfrost etkisi" dedikleri bir faktör daha vardır. İki madde arasında kayda değer bir ısı farklılığı olduğunda ve bunlardan soğuk olan madde bir sıviysa veya içinde sıvı barındırıyorsa, ısı aktarımını önemli ölçüde azaltan bir izolasyon engeli oluşturacak ince bir buhar tabakası oluşur.

Burada sunduğum kanıtlar, ateş üstünde üç buçuk metre kadar ve 1.5 saniye boyunca yürümenin, hiçbir ön hazırlığa gerek kalmadan herkesin yapabileceği bir şey olduğunu gösterir,

143

yalnız çok az sayıda insan bunu yapabileceğini düşünmektedir. Bir Kadın: Bazı insanların, davranışlarını fazla etkilemeyen inançları olduğu görülüyor. Örneğin benim patronum, insanların birbirlerine her zaman iyi davranmasından bahsederken, kendisi genellikle saygısızca davranıyor. Bunu nasıl açıklarsınız?

Ben olayları "açıklama"ya değil, nasıl olduklarını anlamaya çalışırım. Bu örnekte akla birçok ihtimal getirilebilir. Patronunuz sürekli iyi ilişkiler kurmaktan söz etse bile, aslında buna içtenlikle inanmıyor olabilir. Birçok "entelektüel" davranışlarında hiçbir şekilde gözlenmeyen inançlara sahiptir. Dolayısıyla, inanç değişikliği modelini, patronunuzun bu inancını onun davranışlarını gerçekten etkileyecek şekilde değiştirmekte kullanabilirsiniz.

Başka bir ihtimal, kadının patronunun inancının gerçek olması, ama seçici bir nitelik taşımasıdır: Başka insanlar kendisine iyi davranmalıdır, ama onun aynı davranışlarla karşılık vermesine gerek yoktur, çünkü kendisi özel biridir. Krallar, diktatörler ve bazı sinema yıldızları bu şekilde hareket ederler. İnançlar her zaman karşılıklı değildir.

Üçüncü bir ihtimal, kadının patronunun inancının gerçek ve karşılıklı olması, ama onun "iyi davranış" diye gördüğü tutumun size "kaba" gelmesidir. 1960'li yıllarda hümanist psikologlar, karşılarındaki insanların hoşuna gidip gitmediğine hiç aldırmadan, sırf güzel bir hareket diye düşündüklerinden herkesi siki siki kucaklamaya kalkarlardı. Ayrıca, dürüst olmanın ve gerçeği söylemenin her zaman iyi olduğuna inandıklarından etraflarındaki bir sürü insani incitmişlerdi. Haçlı seferlerine katılan savaşçılar da ruhları kurtarmanın önemli bir görev olduğuna inanıyorlar ve ruhları kurtarmak için bazen bedenleri öldürmenin ge-

144

rekli olmasına aldirış etmiyorlardı.

Bir inancı değiştirmek, karşınızdakinin onayını almışsanız görece kolay bir süreçtir. Karşınızdakinin inancını değiştirmek istememesi halinde ise tabii biraz daha zordur. Benim başka bir düşüncem, hangi inançların değiştirmeye değer olduğunu sizin bilebileceğinizdir. Bazen bunlar açıkça kendisini gösterir ve asgari bir çabayla başarılı olabilirsiniz. Genellikle ise, insanların değiştirmeyi istedikleri inanç, gerçekte onların davranışlarını sınırlayan inançlar olmamaktadır.

Benim buradaki öncelikli hedefim, size bir inancı değiştirmekte kullanabileceğiniz bir süreci öğretmek. Ancak bir inancın içeriğini nasıl doldurduğunuz da önemlidir. Zaten bunun için sizden, bir çevre kontrolü yaparak emin olmanızı ve yeni inancınızı, bir hedef olarak sunmaktan daha ziyade bir süreç çerçevesinde ve olumlu terimlerle ifade etmenizi; ayrıca, bir kısmının içeriğe dalıp kaybolacağını ve süreci öğrenmekte sıkıntı çekeceğini bildiğim için, inanç değişikliği modelini yeni inancın içeriğini bilmeden uygulamaya çalışmanızı istedim. Bu süreci eksiksiz biçimde öğrendikten sonra, içerikte kaybolma ihtimaliniz en az düzeye inecektir. Hastalarınızla birlikteyken, yeni inancın olumlu terimlerle ifade edilip edilmediğini, hedeften ziyade bir süreç olarak görülüp görülmediğini ve çevre koşullarıyla uyum sağlayıp sağlamadığını doğrulayabilmeniz açısından içerik hakkında bilgilenecek iyi bir şeydir. İnançlar çok güçlü şeylerdir; bunlardan birini değiştirdiğinizde kendinize birçok fayda sağlayabilirsiniz. Ama onların yerine yanlış bir inanç koyarsanız bu sefer kendinize çok zarar vermeniz de mümkündür. Sonuç olarak, insanlara yeni inançlar edinmeyi öğretirken çok dikkatli hareket etmenizi öneririm.

145

ÖĞRENME

İnsanların önemli olmayan bir konuyu tartıştiklarında, ona hemen "akademik bir tartışma" etiketini yapıştırıvermeieri bana hep ilginç gelmiştir. John Grinder ve ben, lisans öğrencilerine yaşamlarında işe yarayacak şeyler öğrettığımız için California Üniversitesi'nden ayrılmak zorunda kalmıştık. Bize yöneltilen suçlama sadece buydu. Okulda öğretmenlerin, sadece şeyler hakkında bilgiler öğretebileceği söylenmişti. Üniversitede lisans öğrencisi olarak okurken, kötü notlar aldığım dersler psikoloji ve herkesin önünde konuşmaydı. Psikolojiden sınıfta kalırken, herkesin önünde konuşma dersini vermekte çok zorlanmıştım. Şaka gibi geliyor, değil mi? NLP benim üniversiteden aldığım öğ oldu.

Öğretmenlerle kurdugum ilişkilerde, bir konuyu öğreten kişilerin o konuda bayağı iyi olduklarını ve o alanı iyi bildiklerini kolayca fark etmiştim. Ama bize aktardıkları bilgileri nasıl öğrendikleri konusunda genellikle çok az, bu bilgilerin başkalarına nasıl öğretildiği konusunda ise daha da az şey biliyorlardı. Bir kere hazırlık bölümündeki bir kimya dersini izlemeye gitmiştim. Dersin hocası 350 kişinin önünde duruyor ve "Burada bir aynanın

148

durdugunu, aynanın önünde geriye doğru dönen bir DNA molekülü bulunduğunu hayal etmenizi istiyorum," diyordu. Amfide bulunan öğrencilerden "Ne güzel," diye tepki gösterenler daha sonra kimyacı oldular, şaşıranlar ise olamadılar. Bazıları da iki arada bir derede kalmıştı, onlar da terapist oldular!

Kimya hocasının, öğrencilerin çoğunun kendi yaptığı şeyi zihinlerinde ayrıntılı biçimde canlandıramayacakları konusunda hiçbir fikri yoktu. Oysa bu türde bir zihinde canlandırma, kimya dalında başarılı bir kariyer yapmanın önkoşullarından birisidir ve zihinde canlandırmayı iyi yapamayan insanlara öğretilbilecek bir beceridir. Fakat bu öğretmen zihinde canlandırmayı herkesin yapabileceği kanısına baştan sahip olduğu için, derslerinde zamanın bir kısmını buna ayırmayı hiç düşünmemiştir.

Öğrenme sürecini anlatan derslerin çoğu "nesnel" bir çizgide durmuştur. NLP'nin yaptığı, insanların şeyleri öğrenme süreçlerindeki öznel deneyimleri ortaya çıkarmaktır. "Nesnel" çalışmalar genellikle problemli insanları incelerlerken, NLP, çözüm getiren insanların öznel deneyimleri üzerinde durur. Eğer disleksiye inceliyorsanız, o konuda birçok şey öğrenirsiniz. Ama çocuklara okumayı öğretmek istiyorsanız, iyi okuyabileceğiniz insanları incelemekte yarar vardır.

Biz programımıza "Nöro-Linguistik Programlama" adını verdığımızda, birçok insan sanki kötü bir şeymiş gibi "Zihin kontrolüne benziyor," diye tepki göstermişti. Bunu söyleyenlere, "Evet, tabii," diye karşılık veriyorum. Kendi beyninizi denetleyip kullanmaya başlayamazsanız, işleri şansa bırakmak durumunda kalırsınız. Bizim

egitim sistemimiz de bu anlayişı yayiyor. On iki yıl boyunca içeriği önünüze sunuyorlar, eğer öğrenirseniz size öğretmiş oluyorlar. Oysa mevcut eğitim sisteminin birçok yönden eksik kaldığı çok açık. Şimdi bu eksikliklerden bazıları üstünde durmak istiyorum.

149

"Okul fobisi"

En yaygın rastlanan problemlerden birisi, çok sayıda çocuğun okulda kötü deneyimler yaşamasi. Bu yüzden belli bir konu, hatta okulun kendisi bile, bir çocuğun kendisini kötü hissetmesine neden olan anıları canlandıran bir işarete dönüşüveriyor. İnsanlar bunun farkında olmadıkları zaman da kötü duygular yaşadıklarında fazla öğrenemiyorlar. Bir çocuğun tepkileri gerçekten güçlüyse, psikologlar bunu "okul fobisi" diye nitelemeye bayılırlar. Oysa okulla ilgili anıların kötü duygular uyandırması, daha önce anlattığımız ve deneylerle gösterdiğimiz çeşitli tekniklerden yararlanılarak hızla değiştirilebilir. Ben burada bunun basit yollarından birini göstermek istiyorum.

Matematik (kesirler, kare kökler, kuadratik denklemler ve benzer işlemler) kaçınınız kendini kötü hissetmesine neden olmuştur acaba? (Öğretmen tahtaya uzunun denklemler yazar ve bunu gören öğrenciler ya inlerler ya da iç geçirirler.)

Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi kesinlikle harika hissettığınızı düşündüğünüz bir deneyiminizi (heyecanlı ve meraklı olduğunuz bir durumu) aklınıza getirin.

Şimdi bu denklemlere bakmak üzere birkaç saniyelğine gözlerinizi açın ve gözlerinizi kapatıp o harika deneyiminize dönün...

Şimdi gözlerinizi denklemlere birkaç saniye daha fazla bakmak üzere açın, sonra tekrar heyecan duyduğunuz deneyiminize dönün. İki deneyimin iç içe geçmesini sağlayacak şekilde bu işlemi defalarca tekrarlayın...

Artık bir test yapmanın zamanı geldi. Önce gözlerinizi uzaklara dikin ve sizin gözünüzde nötr olan bir deneyiminizi düşünün... sonra bakışlarınızı denklemlere çevirip nasıl bir tepki göstereceğinizi görün.

150

Bir Adam: Tanrım, çok iyi!

Bu, gerçekte, "bütünleşme çapaları" diye adlandırdığımız eski bir NLP yöntemidir. Bu konuda daha fazla bilgi sahibi olmak istiyorsanız Frogs into Princes (Prenslere Dönüşen Kurbagalar) adlı kitabı okuyabilirsiniz. Okul konusunda gösterdiğiniz en kötü tepkileri değiştirmek kolayca ve çabucak yapılabilir, ama bunu yapabilmek için beynin nasıl çalıştığını iyice öğrenmeniz gerekir. (Bu yöntemi kendi başınıza denemek isterseniz, Ek 2'de bir sayfa denklem bulacaksınız.)

Aynı ilkeyi hayal gücünü daha iyi zorlayarak kullanmanın bir yolu, ilk başta öğrenme deneyimini hep neşeli ve hoş şeylerle ilişkilendirmektir. Okulların çoğunda öğrenciler hâlâ düz, sessiz sıralar halinde yerleşirler. Ben de her zaman, "Çocukların gülmesini, hareket etmesini ve eğlenmesini sağlayacak neler yapılabilir?" diye sorarım. Öğrenmeyi can sıkıntısı ve huzursuzlukla ilişkilendirirseniz, hiç kimsenin öğrenmeye can atmayacağına kesin gözüyle bakabilirsiniz. Zaten, bilgisayar destekli eğitimin en güzel yanlarından birisi, bilgisayarların öğretmenlerin çoğundan daha neşeli olabilesidir. Bilgisayarların sonsuz bir sabrı vardır ve öğretmenlerin yaptığı gibi hiçbir zaman öğrencilerin kötü hissetmelerine neden olmazlar.

Hatırlama

Bir çocuğun yaşadığı başka bir ciddi problem, okulda kendilerine öğretilen şeyleri hatırlamakta çektiği sıkıntılardır. Eğitim de nilen sürecin önemli bir kısmı ezberden ibarettir. Gerçi bu şimdilerde bir parça değişme yolunda. Öğretmenler öğretilen bilgi mik tarinin gerçekten çok fazla olduğunun, büyük bir hızla çoğalıp aynı derecede değiştiğinin, ezberlemenin de sandıkları kadar önem taşımadığının farkına varmaya başlıyorlar. Şimdi, bilgileri onlara

151

ihtiyacınız olduğu zaman öğrenebilme, yararlandıktan sonra unutma olanığının bulunması çok daha önemli sayılıyor. Yalnız bu sürecin nasıl işledığını her zaman hatırlayabilmeniz gerekiyor.

Bellegin bir yönü, az önce tartıştığımız konuya benzer: Bellek, güzel bir deneyimle mi yoksa tatsız bir deneyimle mi ilişkilendirilir? Bir insan bir şeyi hatırlayabilmek için, o bilginin kendisine verildiği bilinç haline geri dönmek zorundadır. Bellek bu şekilde çalışır. Bir insanı ondan bir şey yapmasını isteyerek kızdırır ya da mutsuz ederseniz, o anı hatırlamanız için tekrar aynı ruh haline dönmeyi tercih ederler. Kendini kötü hissetmek istemeyenler de hatırlamamayı tercih ederler. Çoğumuzun on iki ya da on altı yıllık eğitimin neredeyse hepsini zihnimizden silmesinin nedeni budur. Ben birakin bana öğrettiklerini, öğretmenlerimin isimlerini bile hatırlamak istemiyorum. Ama okulu bitirdiğim son günü hatırlanm!

İsminiz ne?

Bir Kadın: Lydia.

İsim rozetinizi takmayı unutmuşsunuz. Benim isimleri hatırlayabilmemin tek yolu, insanların üstünde

taşıdıkları isim rozetleri taşıdıklarını varsaymak. Yeni insanlarla tanıştığımda gözlerimi hemen göğüslerinin sol üst kısmına çeviririm, insanlar da benim bir sapık olduğumu düşünürler. Bir keresinde Xerox'ta seminer vermiştim. Herkes göğsünde "Xerox" yazan rozetler taşıdığı için her gün "Xerox" adlı insanlara bakıyordum. Beyniniz bunu kendiliğinden öğreniyor, ama siz farkına varınca artık farkında olarak devam ettirmenin bir yararı kalmıyor.

Lydia, isim rozetini takmayı unutursan, bu seminere gizlice girdiğini düşünecek ve sana ömrünün kalan bölümü boyunca unutmamamı dilediğim bazı önerilerde bulunacağım... Oysa rozetin olsaydı bunu yapmazdım. Sadece kısa bir süre yararlanacağın öneriler alırdın.

152

Lydia, sana bir numara söyleyeceğim: 357. Şimdi, sana söylediğim bu numarayı hemen unutmanı istiyorum... Hâlâ unutmadin mi? (Hayır.) Bir numarayı hiçbir anlamı olmadığı halde unutmuyorsan, isim rozetini takmayı, ya da seminerdeki önemli bilgileri nasıl unutulabilirsin? Hâlâ unutmadin mi? (Hayır.) Nasıl oluyor da hiçbir önemi olmayan bir şeyi unutmayı başaramıyorsun?

Lydia: Konuşmaya devam ederseniz daha çok aklında kalır herhalde. Sorun önemli olup olmaması değil. Bilhassa siz unutmamı istediğiniz için unutmuyorum.

Burada duralım... Bunu söylediğin zaman kaç kişinin başını salladığını gördün mü? "Oh, evet, bunu unutmanı istedin, öyleyse aklında tutmak gerekir. Gerçi bir önemi yok, ama üstünde konuşuyoruz. Benden önemli olmayan ve uzun bir süre önce konuştuğumuz bir şeyi unutmamı istersen, onu da aklında tutmalıyım." Garip, değil mi?... Ama Lydia bu durumda haklı.

Ne kadar garip görünse de, Lydia'nın haklı olduğunu biliyoruz. Onun söyledikleri, yaptıkları kadar garip. Yine de psikologlar, sanki hiçbir anlam taşımıyormuş gibi bu tür durumları görmezlikten gelip, "Oedipal kompleksler" türünden tuhaf şeyleri incelemeye devam ederler. Psikologlar, insanların nasıl hatırladıklarını incelemekten ziyade, yaşadığınız "trans"ın derinliği (trans, içine düştüğünüz kuyuyu gösteren metaforudur ve bu kuyu derinleştikçe değeri de artar) üzerinde durmayı tercih ederler. Yalnız "bilinç düzeylen"nden bahseden insanlar aynı fikirde değildir. Onlara göre ne kadar derine inilirse değil, ne kadar yükseğe çıkılırsa o kadar iyidir.

Bu konunun üzerinde bu kadar fazla durmasaydım ve olması gerektiği kadar yer verseydim, Lydia sadece üç haneli olan bu sayıyı kolaylıkla unutulabilirdi. Çünkü Lydia, insanlar önemli olduğu kendilerine hatırlatılsa bile isim rozetini takmayı unuta-

153

biliyor. Çoğunuz insanlara bazı şeyleri hatırlatmaya çalışırsınız. Hepiniz, anlattıklarınızı daha sonra unutsalar bile insanlara önemli olduğunu düşündüğünüz şeylerden bahsetmişsinizdir. Söylediklerinizi unutmalarını da onların kusuru olarak görüyorsunuz! Bu durumlarda, bir başka insandan başka bir şeyi hatırlamasını istediğinizi unutmayın.

Psikologların zamanlarının çoğu, farelere işkence etmenin dışında, herhalde başka konulardan daha fazla belleği incelemeye gidiyor. Yine de insanların öznel deneyimleriyle nasıl hareket ettiklerini hiçbir zaman gerçekten kavrayamıyorlar.

Telefon numaralarını aklınızda tutmak herhalde hiçbiriniz için kolay değildir. Çoğunuz içinizden kendi kendinize mirildanarak hatırlamaya çalışıyorsunuzdur. Ama ne kadar başarılı olursanız olun, hiçbir zaman her numarayı doğru biçimde hatırlamanız mümkün olmayacaktır. Oysa birçok bilgiyi, işitsel yollar yerine görsel olarak ezberlemek çok daha etkilidir. Bir bilgiyi görsel olarak aklınıza getirdiğinizde, zihninizde hemen o bilgiyle ilgili resmin tümü şekillenir ve hemen o resmin içindeki ihtiyacınız olan bilgiye ulaşabilirsiniz. "Yavaş öğrendiği" düşünülen birçok çocuk, şeyleri görsel olarak değil, işitsel yollarla hatırlarlar. Onlara görsel hatırlamayı öğrenmeleri için birkaç saatinizi ayırdığınızda nasıl çok daha hızlı öğrenebileceklerini göreceksiniz.

Öte yandan, bazı insanlar da müziği, seslere kulak vermek yerine, zihinlerinde resimler oluşturarak ya da duygulan hissetmeye çalışarak hatırlama yolunu seçerler. Öyleyse, hatırlamak istediğiniz şeye bağlı olarak her duruma uygun bir hatırlama biçimi bulunduğunu söyleyebiliriz.

İnsanın kötü bir belleğe sahip olmasının başka bir yolu, verileri aklında tutmakla hiç ilgisi olmayan şeyler yapmasıdır. Kendi kendinize, "Telefon numaralarını hatırlamam gerekir,"

154

deyip durursanız, aklınızda kalan şey telefon numarasından çok, bu cümlelerin kendisi olur! Birçok insan böyle şeyler yapar ve daha sonra "Bellegim Kötü" diye dert yanar. Oysa bellekleri mükemmeldir, sadece onları aptalca şeyler için kullanıyorlardır.

Müthiş bellekleri olan insanları incelerseniz, gerçekten ilginç şeyler yaptıklarını görürsünüz. Mükemmel belleği olan bir adam, zihnindeki tüm resimleri alt başlıklarıyla birlikte sınıflandırıyor, her resmin altına onun

içerigini hatırlatan kodlar koyuyordu. Bu kısa sözlü tanımlar, istediği zaman belleğini hızlı çalıştırmasını sağlayacak şekilde anılarını kodlamaya yarıyordu. Bu biraz, adına bakıp genel bir fikir sahibi olabilmek için bir filme bir ad vermeye benziyor.

Bir seminere kırk beş kişiyle ad ve soyadlarıyla hızla tanışan bir kadın katılmıştı. Çok kısa sürede herkesin ismini doğru bir şekilde öğrendi. Aynı şeyi bir televizyon programında Harry Loray-ne'in yaptığını görmüştüm. Bu kadın birisiyle tanıştırılınca, hemen onda gözüne çarpan özel bir şeye (o kişide eşsiz olduğunu fark ettiği burun şekli, deri rengi, çene, vb.) yoğunlaşıyordu. Sonra o kişinin bahsi bir daha geçtiğinde hemen bu özelliğini hatırlıyor ve ismiyle arasında bir bağ kuruyordu. O kişinin eşsiz özelliğini zihninde canlandırmak için çok kısa bir süre gözlerini boşluğa dikey ve kurduğu bağın doğruluğundan emin olmak için boşluktan aynı sesin gelmesini bekliyordu. Ben birçok sıkıntıdan kurtulmak açısından seminerlere katılan insanların isim rozetleri takmalarını istiyorum. Ama hatırlama becerisi, satış elemanlarına da öğretilmesi gereken yararlı bir beceri. Çünkü satış elemanları işlerini yaparken çok sayıda insanla karşılaşılıyorlar ve kişisel dostluklar kurmak performanslarını olumlu yönde etkileyebiliyor.

Fakat insanlarla çoğunlukla telefonda temasa geçmeyi gerektiren bir işiniz varsa, görsel yöntem fazla işe yaramaz. Ama işitsel sisteme kolayca adapte olmanızı sağlayabilir: İsmi duy-

155

dugunuz bir kişinin ses tonu ya da konuşma hızındaki bir özelliği fark edip, daha sonra ismiyle bu özelliği arasında bir bağ kurmayı daha kolay öğrenebilirsiniz. Görsel yani fazlasiyla gelişmiş olan insanlar duydukları isimleri görsel olarak zihinlerine yerleştirmeyi tercih edebilirler. Bu şekilde, bir özelliğini hatırlamak istediğiniz kişinin becerileri ya da bulunduğu ortamı aklınıza getirmeyi sağlayacak bir bellek stratejisi benimsemiş de mümkün olacaktır.

"İyi bir bellek" sahibi olmanın başka bir yolu, aklınızda tuttuğunuz şeyleri mümkün olduğu kadar etkili ve ekonomik hale getirmek, sonra da aklınızda kalanları olabildiğince fazla kullanmaktır. Örneğin, anahtarlarınızı her zaman pantolonunuzun sağ cebine koyuyorsanız, bunu bir kere hatırlamanız bile yeterlidir. Anahtarlarını farklı yerlere koymayı alışkanlık etmiş kişiler ise, ömürleri boyunca bir kere yerine, her gün dört-beş kere hatırlamaya çalışmak zorunda kalabilirler.

Öğrencilerimden biri iki işte birden çalışıyor ve bir sürü kâğıt ve belgeyi dosyalaması gerekiyordu. Ne zaman dosyalanması gereken bir şey olsa, hemen kendine "Şimdi nereye bakacağım?" sorusunu yöneltiyor ve o dosyanın bulunduğu klasörü alıyordu. Bu işlemi yaparken zihninde o dosya etiketinin bulunduğu bir resim şekilleniyor ve elindekini o dosyaya yerleştiriyordu. Bu yöntem öğrencimin dosyalarını düzenlerken zaten aklında olan seçenekleri kapsadığından yeni bir şey düşünmek zorunda değildi. Dolayısıyla her yeni işlemden sonra kurduğu bağ iyice pekişiyor ve her seferinde kullandığı sistem daha kalıcı hale geliyordu.

Bu iki örnek, mümkün olduğu kadar az hatırlamak zorunda olduğunuz şeyler için daha çok geçerlidir. Şimdi başka bir örneğe bakalım. Gözünüzü birkaç saniyelikine aşağıdaki sayılara çevirin ve sonra gözünüzü kaldırıp, ne kadarını hatırlayabildiğinizi düşünün...

156

149162536496481100

Şimdi başınızı çevirdiğiniz zaman daha fazla hatırlamanızı sağlayacak kadar uzun bir süre bakın...

Bunu gerçekten denerseniz, daha kolay hatırlamayı sağlamak için sayıların zihninizde ikiye-üçerli gruplar halinde toplanacağını fark edeceksiniz:

14,91,62,53,64,96,48,11,00

ya da 149,162,536,496,481,100

Bu bizim "küçültme" dediğimiz süreçtir: Büyük bir işi daha küçük, daha halledilebilir parçalara ayırmak. İş hayatında eski bir espri vardır: "Bir fili nasıl yersiniz?" "Her seferinde birer parçasını."

Bu noktada, yukarıdaki sayıyı ne kadar süre boyunca doğru olarak hatırlayabileceğiniz! düşünüyorsunuz? Bir saat, bir hafta, bir ay?

Şimdi isterseniz, bu sayıyı biraz daha farklı biçimde küçütelim. Bu size bir şey düşündürüyor mu?

1 4 9 16 25 36 49 64 81 100

Aynı sayılar kümesini biraz farklı biçimde, sayıların kareleri şeklinde de yazabiliriz:

12232425262728292102

İlk başta kullandığımız sayının, bir sıra halinde 1'den 10'a kadar sayıların karelerine dönüştüğünü görüyoruz. Bunu bildikten sonra, bu sayıyı on-yirmi yıl sonra da kolayca hatırlayabilirsiniz. Peki, bu işlemi bu kadar kolay hale getiren nedir? Çünkü artık hatırlamanız gereken çok daha az şey var ve bunların hepsini zaten hatırladığınız şeylerle kodladınız. İşte, matematik ve bilim

157

bundan ibarettir: Dünyayı etkili ve güzel bir biçimde kodlamak, böylece daha az şeyi hatırlamanızı

gerektirerek, beyninizi daha eglenceli ve ilginç şeyleri yapacak şekilde rahatlatmak.

Bunlar çok daha kolay ve hızlı hatırlamanızı sağlayan ilkelerden birkaçıdır sadece. Ne yazık ki genel eğitimde bu ilkelerden hâlâ fazla yararlanılmıyor.

"Öğrenme Güçlükleri"

Birçok kitap yazdıktan sonra yaşadığınız hoş deneyimlerden birisi, insanların daha önce yapmak isteyip de gerçekleştiremediğiniz şeyleri yapmanıza olanak tanınmıştır. Şu anda bunların neler olduğunu tam hatırlayamıyorsunuz, ama bir kısmına daha önce dikkat çekmiştim. Benden bir okul bölgesinde çalışmam istendiğinde, bilmem gereken birkaç şey vardı. Bunlardan birisi, "öğrenme güçlükleri", "minimal beyin bozukluğu", "disleksi" ya da "eğitim engelleri"ydi. Bunlar çok önemli görünen sözcüklerdir, fakat anlattıkları şey, öğretimin işe yaramadığından başka bir şey değildir.

Ne zaman bir çocuğun öğrenemediği bir durumla karşılaşıl-sa, uzmanlar hemen problemin "öğrenme güçlüğü"den kaynaklandığı teşhisini koyarlar... oysa bu sorunun aslında kimde olduğunu hiç öğrenemeyeceklerdir! Bu soruna hiçbir zaman "öğretme güçlüğü" teşhisi koymadıklarını belki fark etmişsinizdir. Bu saptamanın içerdiği sav, başarısızlığın nedeninin, sıklıkla genetik kusurlarla ilişkilendirilerek, çocuğun beyninin zayıflığına ya da hasar görmüş olmasına bağlanmasıdır. İnsanlar bazı şeyleri nasıl değiştireceklerini bilemeyince, daha farklı yollar denemeye gayret göstermek yerine, başarısızlığı mazur gösterecek yollar ararlar. Bir çocuğun öğrenme lobunun zayıf olduğunu varsaydıktan sonra, beyin aşırı bulunana kadar hiçbir şey yapılamayacağını itiraf ediyorsunuz demektir.

158

Ben başarısızlığı bu şekilde açıklamayı tercih etmem. Tersine, buna "öğretme bozukluğu" teşhisini koyar ve en azından bunu değiştirmeyi öğrenebileceğimiz ihtimalini açık tutarım. Bir insana bir şeyi öğretebileceğinizi varsayıyorsak, onun (henüz) doğru bir noktada bulunmadığını kabul ediyoruzdur. Ama bir insan öğrenemediği zaman ona zaten bir şey öğretilmeyeceği-ni düşünürsek, kimse bunu denemeye bile kalkışmaz.

Geçen yüzyılda insanların uçabileceğini hiç kimse düşünmüyordu. Uçaklar günlük yaşamın bir parçası haline geldiği zaman da, bu sefer insanın aya gidebileceğine inanmadılar. Bu tutumu her şeyin mümkün olduğu türünde bir saptamaya çevirirseniz, eskiden imkansız olarak görülen birçok şeyin artık mümkün hale geldiğini görürsünüz.

"Öğrenme güçlükleri" fikri, esas olarak, beyin nasıl çalıştığı konusunda oldukça ilkel bir fikirden kaynaklanan, eski nörolojik "kesip atma" çalışmalarına dayanır. Konuşamayan bir insanın beyninin bir kısmının hasarlı olduğunu görür ve "Konuşma işte şurada oluyor," derler. Bir televizyonda görüntünün titrediyini fark edip, "Tam resmin görüldüğü tel şu," deyip o teli kesmekle hemen hemen aynı mantık. Oysa son derece karmaşık ve birbirine bağlı bir sistemde resmin orada görünmesini sağlayan binlerce tel, bağlantı ve transistör vardır; beyin ise televizyondan çok daha karmaşık bir organdır. Beynin daha ilkel alanlarının bir kısmında gerçekten işlevler belli bir derece lokal-leşir. Ama, küçük bir çocuğun tüm bir beyin yarımküresini kaybedebileceği ve buna rağmen öbür tarafıyla hemen her şeyi öğrenebileceği de yıllardır bilinen bir gerçektir. Son zamanlarda elde edilen kanıtlar, eski nörolojik dogmaların birçokunu çürütmüştür. Örneğin röntgenle çekilen bir tomografinin incelenmesinde, IQ'su 120 olan bir üniversite öğ-

159

rencisinin, korteksi ancak bir santimetre kalınlığında iken beyindeki boşluklarının genişlediği saptanmıştı! Çocuğun kafatasının büyük bölümü siviyle doluydu ve dogmalara göre, birakin üniversiteye gitmesini, sabah yataktan bile kalkmaması gerekiyordu!

Başka bir eski dogma, doğumdan sonra omurgalılarda yeni bir nöronun oluşmadığıdır. Oysa geçen yıl, erkek bir kanaryanın beyninin şarkı söylemeye ayrılmış kısmındaki nöronların sayısının her ilkbahar iki katına çıktığı ve bunların yarısının yılın diğer zamanlarında öldüğü saptanmıştır.

Başka bir araştırmada ise, bir maymunun parmağını koparır-sanız, beyin kopmuş olan parmağı hareket ettirmeye yarayan kısmının birkaç hafta içinde onun yanındaki parmaklara alıştığı ve buna bağlı olarak diğer parmakların daha duyarlı hale geldiği saptanmıştır. Son bilgilerin hepsi de, beyin eskiden sandığımızdan çok daha esnek ve adapte edici olduğuna işaret etmektedir.

Çocukların "eğitsel bakımdan engelli" oldukları düşüncesini hiçbir zaman sevmemiş, çünkü okumanın esas olarak genetik yollarla aktarıldığını asla düşünmemişimdir. Bir çocuk, balta girmemiş bir ormanda bile olsa, üç yıl içinde konuşmayı öğrenebilir! Öyleyse ona, nasıl söyleyeceğini zaten bildiği bir şeyi okumayı öğretmek niçin on yıl sürsün? Gettolarda yaşayan çocuklar aynı anda üç dili birden konuşmayı ve akla gelebilecek her türlü gizli yazışmayı sürdürmeyi öğrenebilirler. Ancak okullardaki eğitim, bazı çocukların okumayı öğrenemediği bir ortam yaratmaktadır. Nitekim sizin içinizden bir kısmınız da, sırf derslerin berbat biçimde sunulması nedeniyle bazı sınıflardan fazla şey öğrenmeden çıktığınızı üzüntüyle hatırlayabilirsiniz. Okumayı öğrenmek gerçekten çok zor değildir. Bunun için tüm yapmanız gereken, bir sözcüğün resmini, aynı

160

zaten bildiginiz sesiyle ilişkilendirmektir. Konuşulan sözcüğü tanıyorsanız, o sesi, aynı sözcüğün kastettiği şeyin deneyimiyle zaten ilişkilendirirsiniz. Çocukken "kedi" sözcüğüyle anlatılan varlığın, miyavlayıp duran küçük, tüylü bir hayvan olduğunu herhalde hepiniz öğrenmiştir. Beyniniz ondan sonra "kedi" sözcüğünü, bir kedinin görüntüsü, sesi ve yansıttığı duyguyu yaşadığınız deneyimi hatırlamanızla aynı anda duyacaktır. Artık her kim "kedi" derse o deneyim hemen aklınıza gelecek, ne zaman bir kedi görseniz, duysanız ya da hissetseniz o sözcüğün sesi kulaklarınızda çınlayacaktır. Okumanın size sağladığı şey, zaten bildiginiz o sözcüğe bir resim eklemekten başka-bir şey değildir. "Köpek" sözcüğünü gördüğünüzde ise, "kedi" sözcüğünden daha farklı bir ses duyar ve zihninizde farklı bir resim canlandırabilirsiniz.

Oldukça basit görünüyor ve gerçekten öyledir. Yine de ortalığı, okuma problemleri konusunda sürüyle gevezelik kaplamış durumda ve okuma problemlerini çözmeye sözümona büyük çabalar harcanıyor. Denver'da, öğretim sürecinde ortaya çıkan her türlü problem üzerinde çalışan bir NLP eğitim merkezi vardır. Bu gruplarda çocukların okuma düzeyinin yükseltilmesi garanti edilmekte ve kaydettikleri ilerlemeler standart testlerle ölçülmekte, sekiz defa yapılan bir saatlik toplantılar sonucunda en az bir düzey ilerleme gerçekleştirilmektedir. Ayrıca daha kısa sürede çok daha ileri sonuçlar alındığı da görülür. Son üç yılda sadece tek bir örnekte taahhütlerini yerine getiremeyen bu gruplara katılmanın tek önkoşulu, çocuğun göz kaslarında herhangi bir sorun olmaması ve okumaya çalıştığı şeyleri kolayca görebilmesidir.

161

ilaçlar

Okul sisteminde aradığım başka şeylerden birisi, sıralarında uzun süre oturmakta zorlanan "hiper aktif" çocuklar için Ritalin gibi ilaçların yaygın olarak verilmesi. Ritalin bu çocukların hizini yavaşlatarak öğretmene ayak uydurmalarını sağlar. Bu çocuklara ilaç vermek her zaman ilaçların zararsız olduğuna dayanılarak savunulmuştur. Ritalin'in ilginç özelliklerinden birisi, hiper aktif çocukların hizini yavaşlatmasına rağmen, yetişkinler üzerinde daha çok bir amfetamin etkisi yapmasıdır: Ritalin yetişkinleri hizini arttıran bir ilaçtır. Bu sorunu okul sorumlularıyla konuşurken şu soruyu yönelttim: "Çocuklara verdığınız bu Ritalin denilen ilaç onların hizini yavaşlatıyor, ama yetişkinlerin hizini arttırıyor, öyle mi?" Bunun son derece güvenli bir uygulama olduğuna, hiçbir zararlı yan etki doğurmadığına da hepiniz inandınız yani? Güzel. Öyleyse benim size bir hayli para tasarruf etmenizi sağlayacak bir önerim var. "Çocuklara Ritalin verme uygulamasını durdurup öğretmenlere yönelin, bu şekilde öğretmenlerin hizini arttırıp çocuklara uydurmuş olursunuz." Önerimi kendi mantıklarıyla değerlendirdiler, ama tabii hoşlarına gitmedi. İsterseniz bu öneriyi siz de kendi okulunuzda gündeme getirin ve "öğrenme özrürlü öğretmenler'in kaç tanesinin "son derece zararsız bir ilaç" kullanmak istediğine bakın. Aynı durum psikiyatristler için de geçerlidir: Onlar da kendi hastanelerine yatırılan diğer psikiyatristler için hiçbir zaman psikoaktif ilaçlar yazmazlar! Otuz yıl boyunca birtakim ilaçlar yazdıktan sonra, bu ilaçların yaşamın daha ilerideki dönemlerinde istemli hareketlerin bozulmasına yol açtığını anlamışlardır. Bu ilaçlar kaslarını öyle bir etkiler ki, zamanla yürürken ya da bir çay fincanını elinize alırken bile tir tir titreyen bir duruma gelebilirsiniz.

162

Bir Kadın: Ben bir öğretmenim. Geçen hafta bir doktor, bir hastabakia ve başka bir öğretmenle birlikte bir personel toplantısında iddik. Hastabakici söz alıp, "Sanırım, şu çocuk için ilaç yazmalıyız," deyince orada bulunan diğer herkes başlarını sallayıp onayladılar. Bense gerçekten öfkelenmiştim. Dayanamayıp, "Bir yandan ilaçların kötü kullanılmasından söz ederken öbür yandan bu çocuğun ilaç almasını tavsiye etmenize inanmıyorum! ilaç kullanmayı nasıl onaylarsınız?" diye tepki gösterdim. Doktor, "Ben her gece sakinleşmek için ilaç alırım," karşılığını verdi. Başka bir öğretmen, "Ben de," diyerek onu destekledi. Hastabakici da her gün Valium alıyormuş. İnanamadım. Öyle bir şok oldum ki ne diyeceğimi bilemedim.

Güzel, kendiniz için ilaç almaya karar vermeniz başkalarını ilaç kullanmaya zorlamaktan çok farklı bir şey elbette. Bence insanlar ilaç kullanmaya kendileri karar vermeliler. Burada asil üzücü olan nokta, insanların ilaç kullanmayı tercih ettikleri problemlerin çoğunun NLP tekniklerinden yararlanılarak kolayca çözülebilecek olması. Her NLP uygulayıcısı bir okul fobisi olduğunu yarım saat içinde saptayabilir ve imlasi en kötü olanlar bile bir-iki saat içinde çok daha iyi bir düzeye getirilebilir.

Yalnız bu noktada biraz dikkatli olmak durumundasınız. NLP daha yeni tanınmaya başlıyor ve birçok niteliksiz insan kendisinin NLP eğitmeni olduğu iddiasıyla ortaya çıkıyor. Hatta sadece tek bir kursa gitmiş olduğu halde kendisini "en iyi NLP eğitmeni" olarak ilan edenlere bile rastlanıyor. Tabii, etkili olan bir şeyin yaygınlaşmaya başladığı her olayda bu tür örneklerle karşılaşıldığı için, böylesi durumlarda ihtiyatlı olmanızı ve NLP eğitimi aldığını iddia eden kişilere birkaç soru yöneltmenizi öneririm.

163

İyi NLP'ciler, bir kişi üzerinde çalışırken, sorunların kökenine inmek için özel eğitim sınıflarına kadar uzanıp her türlü öğrenme problemini çözmeye çalışırlar. Bir insanın beyninin nasıl çalıştığını öğrendiğiniz zaman, o kişiye beynini daha etkili bir şekilde nasıl kullanacağını öğretmek görece daha kolay olacaktır. Öğrenme yeteneği, asil olarak birisi size bir sürü içerik anlattığı zaman değil, öğrenmenin mekanizmasını, yani öğrenme için gerekli olan öznel yapıları ve sıraları öğretebildiği zaman gerçekten harekete geçmeye başlar.

165

SWISH (DEĞİŞTİR)

Size öğretmek istediğim başka bir alt temsil sistemi modelini hemen her yerde kullanabilirsiniz. Bu, beyninizin yeni bir yönde programlanmasını sağlayan, çok üretken bir modeldir. Bu modeli daha kolay öğrenmeniz açısından, şimdi görece basit ve kolay bir konuyla başlayacağım. Birçok insan "alışkanlık kontrolü" adı verilen şeyle ilgilenir. Burada tırnaklarını yeme alışkanlığı olan, ama bu huyundan hoşlanmayan kim var? (Jack kürsüye doğru ilerler.) Şimdi bu modeli kullanarak, Jack'in tırnaklarını yemek yerine başka bir şey yapmasını sağlamaya çalışacağım.

Tırnaklarını yemeden önce ne görüyorsun?

Jack: Bilmiyorum. Aradan bir süre geçene kadar böyle bir şey yaptığımı farkında bile degildim.

Bu çoğu alışkanlık için geçerlidir. Kendinizi "otomatik pilof'a bağlamışsınızdır ve bu durumu ancak o konuda bir şey yapmak için artık çok geç olunca fark eder ve kendinizi kötü hissedersiniz. Tipik olarak tırnaklarını ne zaman ya da nerede yedikini biliyor musun?

166

Jack: Genellikle bir kitap okudugum ya da film seyrettigim zaman.

Tamam. Şimdi bir film seyrettigini hayal etmeni ve sanki tırnak-larını yiyecekmiş gibi ellerinden birini ağzına yaklaştırmayı istiyorum. Burada yapmak istediğim, tırnaklarını yemek üzere olduğunu bilerek, elin yukan kalkarken onu görmen ve farkına varman.

Jack: Pekâlâ. Elimi kaldırırken onun farkına varabiliyorum.

İyi. Bu resme birkaç dakika bakacağız, ama şimdilik unutulalım. Önce başka bir resim daha tasarlamamız gerekiyor. Jack, artık tırnaklarını yemezsen, kendini nasıl daha farklı göreceksin? Tabii bunu söylerken, kendini daha uzun tırnaklı görmen gibi bir şey değil kastettim. Bu alışkanlığını değiştirmek sana ne kazandıracak? Bir kişi olarak sende nasıl bir farklılık meydana getirecek? Senin gözünde ne anlam taşıyacak? Aklındaki yanıtları bana söyleme: Senden bu alışkanlıktan kurtulman halinde kendindeki dönüşümü yansıtan bir resim oluşturarak yanıt vermeni istiyorum.

Jack: Tamam, zihnimde böyle bir resim tasarladım.

Şimdi elini ağzına doğru getirdiğini gösteren o resmi alıp daha büyük ve parlak hale getir...ve bu resmin sağ alt köşesine, tırnaklarını yeme alışkanlığından kurtulman durumunda kendini daha farklı olarak gördüğün halinin küçük, koyu bir resmini yerleştir...

Şimdi ise "swish", "hızlı değiştirme" dediğim şeyi yapmanı istiyorum. Hini gösteren eski resmin üstünü kapatana (bu sürede kenarından rengi solacak ve küçülecektir) kadar, alt köşedeki küçük koyu resmi hızla büyüt ve parlak hale getir. Bunu gerçekten çok hızlı, bir saniyeden daha az sürede yap. Görüntüleri hızla değiştirir değiştirmez, yani "svvish" yapar yapmaz, ya zihnindeki ekranı ta

167

mamen boşalt, ya da gözlerini açıp etrafına bak. Ardından tekrar içine dön, elini ağzına yaklaştırdığını gösteren büyük parlak resimden başlayıp köşedeki kendi küçük koyu resminle devam ederek aynı işlemi tekrarla. Bu işlemi toplam beş defa yap. Her deneyin sonunda ya zihnindeki ekranı boşalt, ya da gözlerini aç... Artık test zamanı. Jack, elini ağzına götürdüğünü gösteren büyük parlak resmi tasarla ve bana neler olduğunu anlat...

Jack: Pekâlâ, o resmi yerinde tutmak zor. Hemen yok oluyor ve yerini diğer resim alıyor.

"Svvish" modeli beyne yön veren bir tekniktir. İnsanlarda tatsız olan şeylerden uzak durma ve hoş olan şeylere yönelme gibi içsel bir eğilim vardır. İlk resim, hoşlanmadığınız davranışı yansıtan büyük, parlak bir görüntüdür. Bu resim solup küçülürken zihninizdeki tatsız olay da giderek kaybolur. Güzel olan resim büyür ve parlaklaşırken aynı zamanda size doğru yaklaşır. Tam da zihninize gideceği yolu göstermek gibi: "Orada durma, şuraya git." Zihninizi bir istikamete yönlendirdiğinizde davranışlarınız da doğal olarak aynı tarafa yönelecektir.

Jack, senden başka bir şey yapmanı isteyeceğim. Tıpkı tırnaklarını yerken yaptığın gibi bir elini ağzına götür. (Jack elini yukan kaldırır. Ağzına degdirmeden önce durur ve biraz aşağı indirir.)

Tamam, ne oldu?

Jack: Bilmiyorum. Elimi kaldırdım, sonra durdum. Elimi indirmek istedim, ama benden öyle istediğin için

bilerek orada tuttum.

Bu bir davranış testidir. Tırnak yemeye alışmış olan davranış artık başka bir yere yöneliyor. Eskiden olduğu kadar kendiliginden bir şekilde, ama Jack elini kendisini daha iyi hissettiren bir yere götürecektir artık.

168

Demek ki, davranış daha sonra bir deneyim haline geliyor. El yukarı kalkar ve içinde bir zorlama hissederken, duygularınız sizi başka bir tarafa götürüyor ve başka bir zorlamaya dönüşüyor. Gerçekte içinde bir zorlamayı yine hissediyor, ama bu sefer istediğiniz yöne doğru hareket ediyorsunuz.

Bu deneyi daha önce, "özgürleşmek" istediğini söyleyen bir çikolata delisiyle uygulamıştım. Kendine bakişini sevmediği için zorlamaya bile gerek olmayan bu kadın, deneyi tamamladıktan sonra, çikolataya dayanabileceği bir noktaya ulaşmıştı. Şimdi gerçek çikolatalara baktığı zaman artık eski tepkilerini vermiyor. Düşüncelerinin yönü kendi istediği tarafa çevrilmiş durumda. İşte bu da yeni bir zorlama. Ben ona, "Çikolata sende bir takıntıya dönüşmüş. Kafanda istediğin gibi resimler oluşturmamaya zorlamışsın kendini," deyince, "Umurumda değil," karşılığını vermişti. Zorlanmış olmaya gerçekten bir itirazı yok; sadece kendi istediği gibi zorlanmak istiyor. Zaten farklılığı yaratan fark da burada.

"Swish" modelinin etkisi, kullandığım diğer tekniklere kıyasla daha güçlüdür. Yakın zamanlardaki bir seminerimde, ön sıralarda on bir yıldan beri sigarayı bırakmaya uğraşıp bunu başaramadığından şikayet eden bir kadın oturuyordu. Bu alışkanlığını on bir dakikadan az bir sürede değiştirmeyi başarmıştım. Zihninde tasarlayacağı resmin köşesindeki küçük koyu resmi bile ben seçmiştim; ben insanların "yönlendirici olmayan klinikçi" dedikleri türden biri değilim. Ona başka insanların sigara içmesini keyifle izleyen bir resim düşündürmüştüm. Onu tamamen zitti olan bir tarafa yönlendirmeyi istemediğim gibi, sigara içenlerle alay eden ve onları aşağılayan bir tutum takınmasını da istememiştim.

Şimdi çiftlerli gruplar oluşturup bu modeli denemenizi isteyeceğim, ilk önce yine birtakım talimatlar vereyim.

169

"Swish" Modeli

1. Ortamı belirleyin, "tik önce rahatsız olduğunuz ya da takilip kaldığınız şeyin ne olduğunu belirleyin.

Nerelerde ya da hangi zamanlarda şimdikinden daha farklı davranmak ya da tepki göstermek istediniz?

Tırnak yeme türünde bir örneği seçebileceğiniz gibi, kocanıza kızmak gibi bir örneği de düşünebilirsiniz."

2. İpucu resmine karar verin. "Şimdi hoşunuza gitmeyen bir davranışı yapmaya başlamadan hemen önceki durumda gördüklerinizi aklınızda tutmanızı istiyorum. Birçok insan böylesi anlarda 'otomatik pilot'ta olduğu için, bu işlem söz konusu davranıştan önceki hareketinizi yinelenenize yardımcı olabilir ve bu hareketin nasıl bir şey olduğu konusunda kafanızda bir resim şekillenebilir." Benim Jack'le uyguladığım teknik buydu. Elini yüzüne yaklaştırmasını sağlamış ve bu resimden yararlanmıştım. Bu aşama bir insanın hoşuna gitmeyen bir tepkisini yansıtan ipucu olduğundan, aklına bu resimle ilgili bazı tatsız şeylerin gelmesi de mümkündür tabii. Zaten bu resim ne kadar kötü olursa, etkisi de o kadar iyi olacaktır.

3. Asil resmi tasarlayın. "Şimdi, arzu ettiğiniz değişikliği gerçekleştirmeniz durumunda kendinizi nasıl göreceğinizi yansıtan ikinci bir resim tasarlayın. Sizin gözünüzde gerçekten cazip hale gelene (kendinizi iyi hissettirene) kadar bu resimle oynamaya devam etmenizi istiyorum." Partneriniz bu resmi tasarlarken siz de gerçekten hoşuna gidip gitmediğini anlamaya çalışarak onun tepkilerini izleyin. Gerçekten hoşuna giden bir resim tasarladığını gösterecek şekilde yüzünün pembeleşip pembeleşmeyeceğine bakın.

4. "Swish". "Şimdi bu iki resmi hızla değiştirin. Önce ipucu resmine bakın, onu büyütün ve parlak hale getirin. Sonra bu

170

resmin sağ alt köşesine, olmasını istediğiniz davranışın küçük, koyu resmini yerleştirin. Küçük, koyu resim adım adım büyüyüp daha parlak hale gelsin ve ilk resmin üstünü kapatsın; ilk resim "swish" diyebileceğiniz bir hızla soluklaşıp yok olacaktır. Ardından zihninizdeki ekranı boşaltın ya da gözlerinizi açın. Hızla değiştirme işlemini toplam beş kere tekrarlayın. Her "swish"in sonunda zihninizdeki ekranı boşalttığınızdan emin olun.

5. Test edin.

a) "Şimdi ilk resmi oluşturun... Neler oluyor?" "Swish" etkili olmuşsa bunu yapmakta zorlanırsınız. İlk resim giderek yok olacak ve yerini, kendinizle ilgili, olmasını istediğiniz resim alacaktır.

b) Bunu davranışlarla da test edebiliriz. Partnerinizin son resminde gösterilen sahneleri tasarlamamanın bir yolunu bulun. Bu resim partnerinizin kendi davranışlarıyla ilgiliyse (Jack'te olduğu gibi), ondan bu davranış fiilen yapmasını isteyin. Bu resim çikolata ya da sigara veren ya da tempo tutan başka biriyle ilgiliyse, o zaman partnerinizle birlikte hareket etmenizi ve partnerinizin bu davranışı nasıl yapıp nasıl tepki verdiğini gözlemenizi istiyorum.

Testi yaptığınız zaman eski davranış hâlâ ortadan kalkmamışsa, geri dönün ve "swish" modelini tekrar uygulayın. Eski davranışınızı silip silemeyeceğinizi, ya da bu süreci işletip işletmeyeceğinizi kestirmeye

çalışın. Ben size çok daha genel bir modelin çok basit bir versiyonunu öğretiyorum. Bazılarınızın soruları olduğunu biliyorum, ama soru yöneltmeden önce bunları denemeniz daha iyi olur. Deneyi bitirdikten sonra sorularınız daha ilginç hale gelecektir. Hepinize on beş dakika süre veriyorum. Haydi, bakalım!

171

Onlar deneyi yaptığı sırada odanın içinde dolaşırken, birçokunuzun başarılı olduğunu görüyorum. Yalnız, zorlanmadığınız ve işe yarayan ilginç şeyler saptadığınızda benimle konuşmayın. Ben sadece yöntemin etkili olmadığı yerler üzerinde konuşmayı tercih ederim.

Amy: Sigara içmeyi bırakmak istiyorum. Ama bunu denedikimizde sigara içme tutkumu hâlâ yenemedigimi gördüm.

Pekâlâ. Önce bana ilk düşündüğün resmi anlat.

Amy: Kendimi ağzımda bir sigarayla görüyorum ve...

Dur. İlk resimde kendini görmemen, kendini ikinci resimde görmek çok önemli. Hızlı değiştirme yönteminin işe yaramasının temel öğelerinden birisi bu. İlk resim, sigara içmeye başlarken kendini kendi gözleriyle görebileceğinin dışında bir ilişkili

172

resim, örneğin elinin bir sigaraya uzanışı olmak zorunda. Kendini elinde sigarayla görürsen sigaraya içmeye dürtüldüğünü hissediyor musun? Ya da bu dürtü sigaraları görünce mi geliyor? Hangisi geçerli olursa olsun, sigara içme duygusunu bastırmanla ilgili bir resim tasarlamayı, sigara içmeden önceki halini gösteren bir tablo çizmeni istiyorum. Bu bir sigaraya uzanmak, eline alıp yakmak, dudaklarına götürmek ya da başka bir şey olabilir. Süreci bu resimle dene ve izlenimlerini anlat.

Bir Adam: Bu süreç hangi kitapta anlatılıyor?

Hiçbirinde. Bir kitapta zaten yer alan bir şeyi size öğretmeyi niçin isteyeyim? Siz yetişkin insanlarsınız; böyle bir kitap olsa onu rahatlıkla okuyabilirsiniz. Bir kitap yazıp sonra da onu seminerlere gelen insanlara okumak bana her zaman aptalca gelmiştir. Gelgelelim birçok insan tam da bu şekilde hareket ediyor ve para da kazanıyorlar, demek ki işe yarıyor.

Bir Kadın: Daha önce anlattığınız NLP tekniklerinde özellikle yeni bir davranış benimsemeye önem veriyordunuz. Ama burada sadece resmi değiştirdiğiniz zaman farklı bir durum ortaya çıkıyor.

Doğru. Bu modelin üretkenliğini sağlayan da bu zaten. Özgül bir davranışla değiştirmek yerine, yeni bir yön sağlıyorsunuz. Bu yönü belirlemek için, çok güçlü bir motivatör olan "öz-imağ" denilen şeyden yararlanıyorsunuz.

Ocak ayında Toronto'da seminer verirken, kurt fobisi olduğunu söyleyen bir kadınla tanışmıştım. Toronto yilin büyük bölümünde buzlarla kaplı olduğundan, bunun fazla problem olacağını düşünmemiştim. Bunun üzerine, "Niçin onlardan uzak durmuyorsun?" diye sormakla yetindim. Aldığım yanıt şu oldu: "Kendimi bu şekilde tasavvur edemiyorum." Kurt fobisi kendisi için aslında ciddi bir problem olmasa bile, kendini o şekilde dü-

173

şünememek onu tepeden tırnaga sarsıyordu. "Derinleşen bir fobi" bile diyemezdin. "AAHHGGH!" fobisinden çok "ahhh" fobisine benziyordu. Kadının sorunu beynini doğru yöne kanallı edememektir ve zihninde sürekli aynı resmi taşıması da elini kolunu bağılıyordu. Tabii ona da "Bu tutumunu değiştirirsen kendini daha farklı olarak nasıl göreceksin?" diye sordum. Bu modelin etkili olması, en çok bu sorunun nasıl yanıtlanacağına bağılıdır. Bu süreç sizi bir son noktaya götürmez; sadece belli bir yöne yöneltir. Kendinizi özel bir şey yaparken düşünürseniz, bunu sadece yeni bir tercihle programlamış olursunuz. Kendinizi farklı özelliklere sahip biri olarak görürseniz, kendiniz için pek çok yeni olanak yaratabilirsiniz. Kendine yeni bir yön belirleyen herkes, yeni özgül davranışları inanabileceğinizden daha büyük bir hızla benimsemeye başlayacaktır.

Bu kadına standart bir fobi tedavisi uygulamış olsaydım, kurtlardan bir daha korkmaz, onların farkına bile varmazdı. Birinin bir şeye aldirmamasını sağlamak çok kolaydır. Kurtlara bakmasını isteseydim bunu yapardı. Kadının kişisel gelişimi düşünüldüğünde bu değişikliklerin ikisi de köklü niteliktedir. Üstelik bence bir insanın gerçekleştirebileceği ilginç değişiklikler arasında sayılabilir.

Ben ona "swish" yöntemini uyguladığımda, kendisini daha mutlu, yeterli, becerikli, kendisini daha çok seven ve en önemlisi istediği değişiklikleri hızla gerçekleştirebileceğine inanan birisi olduğunu düşündürecek bir yön göstermiştim sadece.

Bir Kadın: Sanırım bunu anladım, ama daha önce öğrendiğim NLP çapa atma tekniklerinin bazılarıyla ilişkilendirmeye çalışıyorum. Örneğin, önce olmasını istediğiniz bir resim oluşturduğunuz, sonra onu dokunsal duyularınıza taşıdığınız ve o durumda çapa attığınız bir teknik var.

174

Doğru. O eski tekniklerden birisi. İşe yarıyor, ama bazı eksiklikleri de yok değil. Bir insan gerçekten ayrıntılı ve

dogru bir içsel resim oluşturabiliyorsa, siz de işinize fazlasiyla yarayabilecek bir özel davranış tasarlayabilirsiniz. Ancak bunu güzel olmasını istediğiniz bir davranış için düşünür ve daha sonra o resmin içine girmeyi denerseniz, kendiliginden herhangi bir özelliği edinmeniz ya da çok fazla şey öğrenmeniz söz konusu olmayacaktır. Bu ayrıca insanın kendini kandırarak yollar bulmasının harika biri yoludur ve gidilecek herhangi bir yol da göstermez.

Birçok insan terapist, başarmaları mümkün olmayan bir dönemde kendilerini nasıl daha güvenli hissedeceklerini sormak için gider. Oysa bu güvensizlik, pekâlâ yetenekler hakkındaki birtakim bilgilerin işaretini veriyor da olabilir. Çapa atmayı birinin kendini güvenli hissetmesi için kullanıyorsanız, o duygu o insanın aslında yapabileceği, ama denemeye cesaret edemediği şeyleri yapmasını sağlayabilir. Ayrıca becerilerini arttırabilir. Fakat aşın güvenli duruma sokabileceği için, aslında hâlâ beceremediği, yalnız bunun artık farkında olmadığı bir ruh haline girmesine de yol açabilir! Etrafınızda böyle bir sürü insan görürsünüz ve bu insanlar kendileri açısından olduğu kadar başkaları açısından da ciddi birer tehlikedirler. Yıllardan beri terapistlere giden insanların kaç tanesinin güven, kaçının yeterlilik peşinde olduğunu düşünür dururum. Bir insanda, aslında çok kötü olduğu zamanlar bile yaptığı işin en iyisi olduğunu inanmasını sağlayacak değişiklikler gerçekleştirebilirsiniz. Bir kişi kendine güvenli hareket etmeyi iyi öğrendiği zaman, sahip olmadığı becerileri taşıdığı konusunda başka insanları da inandırabilir, insanların önemli bir kısmının, "uzman" bir kişi eğer güvenli hareketler sergiliyorsa yaptığı işi çok iyi biliyor olması gerektiğini düşünmelerine şaşırmaktan hiçbir zaman vazgeçmemişimdir. Oysa sahte bir güven duygu-

175

sunu yansıtmamayı başardığınız sürece, sizler de pekâlâ belli bir konuda yeterliymiş gibi hareket edebilirsiniz. Amy nerede? Amy, yeni resimle "swish" yapmayı bitirdin mi?

Amy: Evet.

Deneyi beş kere tekrarlaman ne kadar sürdü?

Amy: Oldukça uzun.

Ben de öyle tahmin etmiştim. Şimdi bu deneyi yeniden ve daha hızlı yapmanı istiyorum. Bu modelde hız da çok önemli bir öğedir. Beyin yavaş öğrenmez, tersine çok hızlı öğrenir. Şimdi ben de seni izleyip herhangi bir yanlış yapmanı ve "İşe yaramıyor," demeni önleyeceğim. Haydi başla, ben seni izliyorum. Her "swish"ten sonra gözlerini aç...

Zihninde önce ilk resmi kur. Neler oluyor?... Amy: Resim uzaklaşıyor.

Bir sigara ister misin? (Elinde bir paket sigara vardır.) Amy: Hayır, teşekkür ederim.

Burada zorlama var mı? Sigara içip içmemen umurumda değil. Sadece o otomatik dürtünün kalkıp kalkmadığını bilmek istiyorum. Birkaç dakika önce sigara içme dürtüsünün hâlâ varolduğunu söylemiştin.

Amy: Şu anda kendimi sigara içmek zorunda hissetmiyorum.

Tamam. Şu sigaraları tut, içinden bir tane al ve parmaklarının arasına yerleştir. Sigaralara bak, onlarla dalga geç.

Değişikliği gerçekleştirmeden test etmekten vazgeçmeyin, tam tersine daha da zorlayın. Dünya sizi zaten o yöne sürükleyeceğinden, doğru gördüğünüz şeyleri yapmakta daha ustalaşabilir-

176

siniz. O konuda mutlaka bir şeyler yapabilirsiniz. Hastanızın sözlü olmayan tepkilerini gözlemlemek, sorularınıza verdiği sözlü yanıtlardan çok daha fazla bilgi sunabilir size. (Amy sigaraları koklar ve yüz ifadesi hızla değişir.) Hop, dur bakalım; sigara kokusu seni dürtüyor galiba. Şimdi deneyin başına dönüp, bu sefer kokuyu da ekleyerek bir daha yap. Birisinin sana sigara uzattığı ilk resme bu sefer sigara kokusunu içine çekmeni de ekle. İkinci resimde ise sigaraları kokladığın halde kendini tuttuğun için kendinle övünebilirsin. Şimdi başa dön ve tekrar yap, tamam mı?

Bir matematikçi bir çözüm yolu bulduktan sonra "Tamam, başardım," demez. Yanıtlarını titizlikle test eder; bunu kendisi yapmazsa başka matematikçiler yapacaktır! Oysa terapi ve eğitim sürecinde böyle bir kesinlik arayışına rastlanmaz. İnsanlar buldukları bir şeyi dener ve işe yarayıp yaramadığını anlamak için iki yıllık bir deneme süresi koyarlar. Bulduğunuz çözümü titizlikle test ederseniz, bir teknigin ne zaman işe yarayıp, ne zaman yaramadığını görebilir ve doğru yolu çıkarabilirsiniz. İşe yaramadığı yerlerde doğal olarak başka teknikleri denemeniz gerekecektir.

Burada size öğrettığım çerçeve, daha genel bir "svvish" modelinin basitleştirilmiş bir versiyonu. Yine de bir kısmının kafasının karıştığını biliyorum. Tanrı'ya ulaşmanın olmanın başka bir yolu, "swish" yöntemini başlangıçta tüm temsil sistemleriyle denemektir. Yalnız bunu sadece görsel sistemle deneyip, daha sonra eklenmesi gereken şeyleri anlamak için titizlikle test etmek daha ekonomik bir yoldur. Genellikle bir şey eklemeye ihtiyaç duymazsınız zaten. İnsan ya ihtiyaç duymaz, ya da farkına bile varmadan kendine göre bir şeyler ekler.

Amy, sigarayı koklayınca neler hissediyorsun?

177

Amy: Farklı bir duygu. Nasıl farklı olduğunu söyleyebilmem zor. Şimdi kokladığım zaman, içmektense yere atmak istiyorum.

Beyin sonuç almayı öğrenmez; beyin belli yönlere gitmeyi öğrenir. Amy burada bir davranışlar kümesi öğrendi: "Bir sigara ister misiniz?" "Evet." Çak, sigara yandı; puff. Bunu yapmayı sandalye öğrenemez. Hiç kimsenin yıllarca etki yapamadığı bir konuda bu kadar büyük bir gelişme kaydetmeyi öğrenmek küçümsenecek bir başarı değildir. Oysa Amy sadece başka bir tarafa yönelmeyi öğrenme becerisini kazanmıştır.

Beyninizi istediğiniz şeyleri yapmayı sağlayacak şekilde kullanmaya başladığınızda, gitmek istediğiniz yönü titizlikle belirleyip zamanın önünde hareket etmeniz gerekir. Yeterli bir planlama yapmak için gerekli olan tek şeyin hayal kırıklığı olduğunu kimse söyleyemez. Planlama yapmakta başka şeyler de etkilidir. Yeterli bir planlama olmazsa, kendinizi istemediğiniz şeyleri yapmaya (eski anılarınızı hatırlayıp kendinizi yeniden kötü hissetmeye, vücudunuzu yıpratıcı davranışlar içine girmeye, sevdiğiniz insanları kırmaya, öfkeye kapıldığınız zaman kontrolünüzü kaybetmeye) zorlanmış hissedebilirsiniz.

Oysa bu eğilimlerin hepsi değiştirilebilir, yalnız siz kendinizi hâlâ o ortamın içinde hissederken değil. Daha sonra kendinizi yeniden programlayabilir, ya da programınızla zamanın önüne geçebilirsiniz. Beyin sonuç alacak şekilde tasarlanmamıştır; beyin sadece belli yönlere gitmeyi öğrenir. Beynin nasıl çalıştığını bilerseniz kendi yönünüzü bulabilirsiniz. Bilemezseniz yaşamınızın kontrolü başkalarında kalacaktır.

Az önce öğrettiğim modeli ben genellikle bir ya da iki günlük seminerlerde uyguluyorum. "Standart" svvish modeli, bir insanın rahatlıkla kavrayıp uygulayabileceği bir şeydir ve genellikle işe ya-

178

rar. Ama onun altında yatan mekanizmayı kendi başına göstermez. Kime bir yemek kitabı verseniz, zor ya da kolay bir pasta pişirebilir. Ama aynı tarifi usta bir aşçıya verirsiniz nefis bir pasta yeme şansınız hemen hemen kesin olacaktır. Gerçekten iyi bir aşçı, ne pişirdiği ve nasıl pişirdiği konusunda çok daha ayrıntılı ve ince bilgilere sahiptir. Yumurta aklının nasıl bir etki yaptığını çok iyi bilir. Üstelik usta bir aşçının gözünde, olay, bir dolu malzemeyi alıp ondan bir yemek çıkarma meselesi değildir. Usta aşçı bazı şeylerin belli bir kıvama gelmesini, belli maddelerin belli bir sırayla konulması gerektiğini, eklenebilecek başka şeylerin yemeğe kendine göre bir tat ve koku verebileceğini de dikkate almak durumundadır.

Aynı saptamayı "swish" modelini kullanmaya başladığınızda da aklınıza getirebilirsiniz. Usta olmaya giden ilk adım olarak, sizden "swish" modelini tekrar tekrar denemenizi, her seferinde tek bir öğe değiştirerek parçaların özgül işlevlerini kavramanızı istiyorum. Son örneğimizde, bir resmi başka bir resme "swish" etmeyi sağlayan değişikliğin öğeleri olarak büyüklük, parlaklık ve ilişkili olmak/kopuk olmak gibi alt temsil sistemlerinden yararlanmıştık.

Bu öğelerin ikisi (büyüklük ve parlaklık) değişimi geniş bir ölçekte sürekli kılan öğelerdir. Tedrici biçimde değiştirilebilecek her şey bir analog değişken olarak adlandırılır. İlişkili olmayaAo-puk olmaya, ya biri ya öbürü geçerli olduğu için dijital değişken deriz. Bir deneyimin ya içindedir, ya dışındadır; birinden diğerine adım adım geçemezsiniz. İlişkili olmak/Kopuk olmak her zaman "swish" in bir öğesi olacaktır. Diğer iki analog öğe de bir kişi üzerinde güçlü etkisi olan başka iki öğe olabilir.

Bu defa, büyüklük yerine mesafeyi kullanmanız dışında her şeyi eski halinde bırakarak deney yapmanızı istiyorum. İlk resim doğal olarak parlak ve yakın olacaktır. İkinci resim daha koyu ve uzakta görünecek ve parlaklaştıkça yaklaşıırken, birinci resim

179

uzaklaşacak ve kararmaktadır. Aslına bakarsanız oldukça küçük çaplı bir değişimdir bu ve büyüklük ile yakınlık birbiriyle yakından ilintili olduğundan bir kısmınız herhangi bir farklılık da görmeyebilir. Ancak bunun, "swish" modelini çok daha genel ve esnek bir şekilde kullanmayı öğrenmeye doğru atılan ilk adım olduğunu söyleyebilirim. Şimdi "svvish" modelini, büyüklük yerine mesafe değişkenini kullanarak yapmaya on beş dakika ayırın.

Büyüklük yerine mesafeyi kullanmak bazılarınızda bir farklılık yarattı mı? "Swish" yaparken istediğiniz alt sistem ayrımlarını kullanabilirsiniz, ama etkili olmasını istiyorsanız, kullandığınız ayrımların partneriniz üzerinde öznel bir gücünün olması gerekir. Parlaklık ve büyüklük çoğu insan açısından güçlü öğeler olduğundan, size ilk öğrettiğim versiyonun etkili olma ihtimali da-

180

ha fazladır. Mesafe ise başka insanlar açısından önemli olan başka bir alt temsil sistemini oluşturduğundan, onu daha sonra denemenizi öneririm. Tabii, bir kişi için büyüklük, parlaklık ve mesafenin hiçbirisi önemli değilse, hangi alt temsil sistemlerinin etkili olduğunu siz bulmak ve ona göre bir "swish" modeli tasarlamak zorundasınız.

Birkaç yıl önce video kasetli bir oturuma katılan üç hastam olmuştu. Gözüme çarpan ilk hasta, "beklenti kaybı"ndan rahatsız olan bir kadındı. Ben hastalarimin kendilerini nasıl kaybettiklerini tarif etmek üzere kullandıkları isimleri seviyorum. Bu kadının temel sorunu, bir yakiniyla randevulaşması ya da o kişinin randevuya yarım saat gecikmesi halinde hemen panik atak yaşamasıydı. Kontrolünü kaybediyor ve agresifleşmeye başlıyordu. Ona bu oturuma katılmaktan neyi umduğunu sorunca şu karşılığı aldım: Beni bazı zamanlar tamamen güçsüz bırakan bir korku yaşıyorum. Öylesi anlarda hemen panik atak durumuna geçiyorum. Yapmayı istediğim kendime karşı mesafeli olabilmek ve böylece o korkuyu yaşamayacağım, kendimi kontrol edip daha iyi kararlar alabileceğim bir duruma gelebilmek. Kadın kendine karşı "mesafe koymayı istediğinden bahsettiği için, mesafenin onun gözünde önemli bir alt temsil sistemi olduğunu gösteren çok açık bir ipucu sunmuştu. Ayrıca "bana yakın kişiler" ve "yakın ilişkilerim" demişti. Daha sonra, randevulaştığı birisi yanm saat gecikince, "Kendime biraz mesafe koymam gerekir; ona biraz zaman tanimalıyım," diye yatıştırmaya çalışmıştı. Bu kadınla çalışırken, büyüklük yerine mesafe değişkeninin kullanılacağı bir "swish" modelinin çok daha etkili olacağı açıktır. Aslında

181

daha da ileri gitmiş ve işe yarayıp yaramayacağını anlamak üzere büyüklük değişkeniyle standart bir "swish" modelini de denemiş, fakat fazla etki yapmadığı sonucuna varmışım. Daha sonra mesafe değişkeninden yararlandım ve mükemmel işe yaradı.

"Swish"i gerçekten sanatsal bir biçimde uygulamanın püf noktası, bu teknigi doğru biçimde uygulamak için gerek duyacağınız bilgileri titizlikle toplamaktır. Bir hastanız "yaşamdan daha büyük" ya da "aşırı derecede gelişmiş" olan bir şeyden bahsettiğinde, büyüklüğün önemli bir değişken olduğunu gösteren sağlam ipuçları yakalamışsınız demektir.

Birisi değiştirmek istediği ve kendisini sınırlayan bir özelliğinden bahsettiğinde, bu özel problemin kendisini nasıl gösterdiğine yoğunlaşmanız gerekir. Ben herhangi bir insanın yaptığı herhangi bir şeyin -ne kadar yararsız ve sancılı bir süreci içerir-se içersin- bir başarı olduğu düşüncemden hiçbir zaman vazgeçmem, insanlar bozulmaz; son derece iyi işler! Burada önemli olan, daha güzel ve yararlı biçimlerde ona destek vermenizi sağlayacak olan "Şimdi nasıl işliyorlar?" sorusudur.

Bilgi toplamak için başvurduğum yollardan birisi, hastama, "Pekâlâ, diyelim bir gün boyunca birlikte çalışmak zorundayız. Yapmam gereken şeylerden birisi seni sınırlayan özelliği benim de özümsemem. Sen bu özelliğini nasıl gösteriyorsun? Bu problemin nasıl yaşanacağını bana öğretmek zorundasın," demek. Yapılan her şeyin bir başarı (başkalarına da öğretililecek şekilde öğrenilmiş bir şey) olduğunu varsayarak yola çıktığım için, karşımdaki kişi o sorunuyla başa çıkma uğraşını tamamen farklı bir yönde sürdürmek durumuna gelecektir.

İnsanlar randevularına geç kalınca hemen panige kapılan kadına bunu nasıl yaptığını bana öğretmesini istediğimde şöyle demişti:

182

Kendinle, "Yine geç kaldılar; belki de hiç gelmezler," türünde cümlelerle konuşmaya başlıyorsun.

Can sıkıcı bir ses tonuyla, "Of, aman," diyerek oflayıp pufluyor musun?

Hayir. İçimdeki ses, usulca, "Ona yarım saat daha tani," diyor. Zaman ilerledikçe bu ses daha gürleşiyor.

Aklında hiç resim var mı bununla ilgili?

Evet. Sanki onun yanındaymış gibi, mesafe merceğiyle bakarcasına beklediğim kişinin kaza geçirmiş olabileceğini görüyorum. Başka zamanlarda gözlerimi etrafıma çevirip şaşkın şaşkın bakmıyor ve hiç kimseyi görmüyorum.

Demek ki bu kadının, zaman geçtikçe hızlanan ve perdesi yükselen bir iç sesi var. Bu ses belli bir noktaya gelince, "Hiç gelmeyecek," diyor ve mesafe mercekleriyle, o kişinin kaza geçirmiş olduğunu gösteren, yakın çekim bir resim görüyor.

Ondan zihninde o kaza resmini tasarlamasını isteyince, mesafeyi uzaga yakına ayarlamanın çok güçlü bir etkisi olduğunu anlamışım. Parlaklığı sorunca, "Solukluk mesafe yaratıyor," demişti. Demek ki onun gözünde parlaklık da bir faktördü.

Şimdi, hepinizin tanımadığınız birisiyle çift oluşturun ve ondan kendisini sınırlayan bir özelliğini (problem olarak görüp değiştirmek istediği bir şeyi) düşünmesini isteyin. Bu defa saptamak yerine, sadece bu başarının nasıl işlediğini anlamaya çalışın. "Diyelim, gün boyu sizinle çalışacağız. Bana bunu nasıl yaptığını öğret," kalibini kullanın. Daha önce bir kişinin bir şey yapmaya nasıl motive olacağını öğrendiğiniz zaman başvurduğunuz yolun aynısını izleyin.

183

Bir insan kendisini ne zaman istemediği bir şey yapmak zorunda hissetse, içinde mutlaka belli bir noktaya kadar kabaran bir şeyler olur. Daha çok büyür, daha parlak hale gelir, daha gür-leşir, tonu değişir ya da

temposu hızlanıp yavaşlar. Şimdi bu insanın kendisini sınırlayan bu özelliğini nasıl kazandığını anlamaya çalışın. İlk önce o hareketin ne zaman yapılacağını, daha sonra nasıl yaptığını sorun: İçinde kendisini o tepkiyi göstermeye iten neler oluyor? Kritik öneme sahip alt temsil sistemlerini saptadığınızı düşündüğünüzde, partnerinizden her defasında bir değişkeni kullanmasını isteyerek test edin ve bunun tepkisini nasıl değiştirdiğini gözleyin. Sonra farklı bir resim kurmasını ve tepkisinin diğer resimde de aynı şekilde değişip değişmediğini anlamak üzere aynı alt temsil sistemlerini değiştirmesini isteyin. Eğer isterseniz bu kişinin sınırlayıcı olan özelliğinin işleme mekanizmasını kavramayı deneyin. Tüm bu bilgilere sahip olduktan sonra "svvish" modelini nasıl uygulayacağınız kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Aslında "svvish" yapmayın; sadece bilgi toplayın. Bu işleme yarım saatinizi ayırın.

184

Bir Adam: Benim partnerimin iki farklı halini (olmayı istediği ve istemediği durumlarını) gösteren iki resmi var. Birinde sarsak hareketler görüyor, diğerinde düzgün ve kendini bilen adımlar.

Güzel. Bu iki resim, onun zihnindeki güclüğü yansıtıyor mu? Benim sorum buydu. O kişinin nereye gitmek istediğini daha sormadım: Yalnızca resimlerin o güclüğü yansıtıp yansıtmadığını sordum. Panik atak yaşayan kadın, önce oflayıp pufladıktan sonra değişik duygular yaşamıştı. Önce sesle başlamış, sonra kaza imgeleri kurmuştu. Ardından ses daha hızlanıp gürleşir-ken, resim de zaman geçtikçe ona doğru yaklaşıyordu.

Bir Adam: Benim partnerim hep telaş içinde...

Elbette. Bu da bir zorlama duygusu. Ama bu duyguyu nasıl oluşturduğu önemli. Buradaki kritik alt temsil sistemi ne? Öz olarak bilmek isteyeceğiniz şey şu olmalıdır: "Bu insan bir bilinç durumundan başka bir bilinç durumuna nasıl geçiyor?"

Adam: Onun gözünde farklılığı sağlayan, etrafını resimle çevrelemek. Çemberi çekip içine giriyor ve resme kendi gözleriyle bakıyor.

Tamam. Çok iyi. Böylece içinde olmak istemediği durumu anlıyor.

Adam: Evet. İlk önce o durumu oynuyor, sonra dışına çıkarak kopuyor ve araya birkaç adım mesafe koyuyor.

Güzel. Demek ki ilişkili olmak/kopuk olmak burada can alıcı alt temsil sistemi işlevi görüyor. Fazla seçenek olmadığı için de bir tekrarla karşı karşıyayız. Peki, diğerlerinin saptadığı başka kritik alt temsil sistemleri neler?

Bir Kadın: Resmin genişliği, parlaklıkla birleşince çok önemli oldu. Resim daralıp donuklaşırken partnerim kendisini kısıtlanmış hissetti.

185

Bu önemli. Soluk resimlerde kendinizi kısıtlanmış hissediyorsunuz.

Kadın: Onun yaptığı iki duyumu aynı anda aşamaya benziyor.

Bunların hepsi iki duyumu aynı anda yaşatarak etkili olur. Yaptığımız deneyler bunu gösteriyor. Dilerseniz, bu konuyu düşünün biraz. Bir imgenin parlaklığını değiştirince duygularınızın yoğunluğu değişir. Bunların hepsi aynı anda yaşanan duyumlardır. Yalnız burada bilmemizde yarar olan nokta, "swish" modelini uygularken bu ilişkiden yararlanabilmemiz için, bunların birbiriyle nasıl ilintili olduğu.

Onunla "swish" modelini uygulamak için bilmeniz gereken, herhangi bir resmi daraltmanın ya da soluklaştırmanın onun tepkisini güçlendirip güçlendirmede. Görüyorsunuz, herhalde o resimde kendi payına düşen seçenek hoşuna gitmediği için "kısıtlanmış" sözcüğünü kullanıyor. Hoşuna giden bir seçenek görünce resim daralırsa, bu duyguyu "maksatlı" ya da "bağlılık" şeklinde tarif edebilecektir. Resmin küçülmesi ve soluklaşması kadının tepkisini güçlendiriyorsa, "swish" modelini uygulamaya, istediği duruma geldiğini gösteren resim daralıp soluklaştıkça büyüyüp parlaklaşan küçük, soluk bir "problemli hal" resmiyle başlayabilirsiniz. Söylediklerim çoğunuza tuhaf gelebilir, ancak herkesin beyninin bir şekilde farklı kodlanmış olduğunu unutmayın. "Svvish" tekniğini burada gerçekten güzelleştiren etken, belli bir beynin güçlü biçimde tepki vereceği şekilde tasarlanmış olmasıdır.

Diğer alternatif, çok az seçenek bulunduğunu gösteren bu resmi daraltmanın, kadının hissettiği kısıtlanmayı yoğunlaştırması, daha fazla seçeneği olduğunu gösteren bir resim kurgulamanın ise daha güçlü bir tepki vermesini sağlamasıdır. Bu du-

186

rumda resmi bir çizgiye kadar küçültebilir ve çözüm resminin aynı çizgiden açılmasına olanak tanıyabilirsiniz. Tabii bunun için, kadına en uygun "svvish" modelinin ne olduğunu anlamadan önce bu mekanizmanın nasıl işlediği konusunda daha fazla bilgilenebilirsiniz.

Tüm bu olanaklardan söz etmemin nedeni, değişim yönteminizi herkesin kendi özgül durumuna uydurmanın ne kadar önemli olduğunu kavramaya başlamanızdır. Bu noktada problemli hali gösteren eski resmin çözümünün önünü açtığı bir yön bulmanız ve çözüm resmiyle yoğunluğu artan bir tepkiyi yansıtmanız gerekecektir.

Bir Adam: Benim partnerimin zihninde iki çerçeveli (birisi siyah, diğeri beyaz) bir resim var ve bu resim yukarıdan aşağıya düz olmak yerine, eğimli görünüyor. Kadın ne zaman panige kapılsa resim yana eğiliyor. Değişen nedir? Kadın zihnindeki resmi bir süre yukarıda mı tutuyor? Resim bir açı ve bir kenar çizgisiyle birlikte görünürse panige mi kapılıyor?

Adam: Hayır, sadece orada duruyor.

Bakin, orada öylece durmaz. Bir yerden gelmek zorunda. Biz burada değişen şeyin ne olduğunun peşindeyiz. Kadın sizin betimlediğiniz resimle karşılaşınca panige kapılıyor. Ama görüntü de bir parça farklı şekillenir. Umarım her zaman panige kapılmaz! Bu noktaya nasıl geliyor? Bunun resmin açısını değiştirmekle ilgisi var mı? Yoksa açı sabit kalırken başka bir şey mi değişiyor?

Adam: Resim yukarı aşağı çizgilerle görünüyor, daha sonra durum değiştikçe eğim kazanıyor.

187

Demek ki resim yana doğru eğildikçe kadın da sarsılıyor. Resim belli bir açıya ulaştınca kadın panige kapılıyor. Dikey hale gelince resmin iki kenarı mı oluyor?

Adam: Evet.

Öyleyse kenar çizgisi kritik bir öğe değil, öylesine duruyor. Resim yana doğru eğilirken başka bir şey oluyor mu? Parlaklık ya da onun gibi bir özellik değişiyor mu? Resimlerin görünme hızı değişiyor mu?

Adam: Hayır. Ses de bozuluyor.

Görsel olarak başka hiçbir şeyin değişmediğinden eminsiniz.

Adam: Hayır.

İyi. Emin olmadığına sevindim. Bir resmin eğilmesi yeterli olmaz çünkü. Tekrar başa dönüp ona sorabilirsin. Ondan başka bir resim kurgulamasını, o resmin eğilmesi halinde neler olacağını anlatmasını iste. Bir resmin eğilmesi "dengesini kaybetmesine" ve panige kapılmasına yetiyorsa, ikinci resmi dikey hale getirirken birinci resmi bir çizgiye doğru eğebilirsiniz. Ya da ilk resmi aşağı doğru eğip ikinci resmi onunla paralel duruma getirebilirsiniz. Bu bilgileri özellikle bir kişiye uygun olacak bir "swish" modeli kurmakta nasıl kullanabileceğinizi anlamaya başlıyor musunuz?

Adam: Benim partnerimin probleminin kaynağı, baktığı zemini kaybetmiş olması. İlk resimde fonda bir sürü insan vardı, ancak kritik bir aşamaya gelince arkasında zeminin kalmadığını anladı; sadece insanlar vardı.

Odakta, yani alanın derinliğinde bir değişiklik olmuştu yani?

Adam: Sadece yok olmuştu. Tahminim, bir noktaya odaklanamamaktan.

188

Ama ön planda her şey çok açık.

Adam: Normal görünüyor, hiçbir şey değişmemiş.

Bir mercekten bakmak gibi mi? Mercekle baktığınızda sadece bir kısım nettir, diğer kısımlar bulanık görünür. Bu tür bir şeyden mi bahsediyorsun?

Adam: Hayır, değil. Sanki insanlar dışında her şeyin üstüne maske geçirilmiş gibi. Başka her şey yok olmuş. İnsanlar bir şeyin üzerinde durmuyorlar mı?

Adam: Sanırım, sandalyeler ve üzerinde oturdukları şeyler duruyor, ama odada hiçbir şey görünmüyor. Yoğunlaşma sadece insanlara.

Pekâlâ. Ama bunun, yani odaklanmanın nasıl yapıldığını bilmiyorsun?

Adam: Hayır, bilmiyorum.

Bilmeniz gereken şeylerden birisi bu işte. Geçişin nasıl olduğunu, böylece her resimde bu geçiş yöntemini kullanabilmeyi bilmelisiniz.

Bir Kadın: Benim birlikte çalıştığım arkadaşın zihnindeki resim, hiç hareket etmeyen ya da renkli olmayan bir fotoğraf. Resme ilk bakışında kendi sesiyle konuşuyor ve orta karar bir ton tutturuyor. Sesinin tonu, "Himmm, fena değil," diyerek alçalıp yükseliyor. Ses çok çabuk değişiyor ve sonra tekdüzeleşip alçalıyor. Kendini ne zaman kötü hisset-se böyle oluyormuş.

Resim olduğu gibi mi kalıyor? Hiç değişmiyor mu? Adamın sesinin tonu ve konuşma hızı değişirken fotoğrafın aynı kaldığına, parlaklığın ya da başka bir özelliğinin değişmediğine inanmak zor, böyle bir şeye hiç rastlamadım. Mümkün değil diye-

189

mem, ama çok sıradışı bir örnek olur. İnsanlar işitsel temsillerle hareket edebilirler, ancak sesle birlikte genellikle diğer özellikler de değişir. Adamın bir resme baktığını ve sesinin tonunu değiştirerek kendisiyle çeşitli hallerde konuştuğunu varsayalım. Bu işe yarayacaktır. Ayrıca, işitsel bir "swish" tekniği kullanırsanız başka bir işitsel parametrenin de olması gerekir. Çünkü değişen, genellikle birden daha fazla parametredir.

Bir Adam: Başka bir değişkene bakıyor ve başka bir alt temsil sistemi görüyorsanız, yani bir görsel, bir de

işitsel temsil sisteminiz varsa, bu karışımından nasıl bir şey çıkar?

Böyle bir şey söz konusu olabilir, ancak çoğu zaman buna gerek duymazsınız. Bunu, aynı sistemde gerçekten başka bir alt temsil sistemi bulamazsanız yapabilirsiniz. Burada görsel sistemi öne çıkarmamın nedeni, görsel sistemin eşzamanlılık özelliği taşımasıdır. İki resmi aynı anda kolayca görebilirsiniz. İşitsel sistem daha ardışıktır, çünkü aynı anda iki ayrı sese kulak vermek zordur. "Svish" tekniğini işitsel yollarla uygulayabilirsiniz, ama bunun için biraz farklı bir yol izlemeniz gerekir. Görsel sistemde ustaca hareket etmeyi öğrenirseniz, işitsel kanala geçmeye başladığınızda adapte olmanız daha kolay olacaktır.

Adam: Bunu sormamın nedeni, partnerimde resimlerin değişmesi ve aynı zamanda o resme girer girmez kendi sesini duyabilmesi.

Evet. Yalnızca tek bir alt temsil sisteminden yararlanarak "swish" yaparsanız, bu iki tahtayı tek bir yönden çivilemeye benzer. Oysa onları iki yönden de çivilemeniz gerekir; bir tarafa çekerseniz bir yığın çivi onu tutar; öbür yana çekerseniz de başkalar çiviler tutar. İşte, "svish" yaptığınızda aynı anda iki güçlü alt temsil sistemi kullanmak bu yüzden önemlidir. İnsanlar kendi başlarına kaldıklarında genellikle tek bir temsil siste-

190

mine göre hareket ederler. Oysa bir "swish"i başarıyla uygulayabilmek için en azından iki temsil sisteminden yararlanmanız gereklidir.

Görsel bir "swish" yapar ve buna işitsel parçalar eklerseniz, bu tekniği uyguladığınız kişi zihnindeki iki resmi size anlatırken bilinçaltı bir etkiyle size işitsel yönlerini gösterecektir. Ardından zihninde resimleri kurmasını istediğinizde, sesinizle işitsel parçaları söz konusu bile etmeden kendisi ekleyebilir. Yalnız bunu iyi bir şekilde yapabilmek için başka birinin sesiyle konuşmanız gerekmektedir.

Başka birinin sesini taklit edebilme becerisi pratik yapmakla ilgili bir meseledir ve öğrenmeye değer. Çünkü bir süre sonra, başka birini eksiksiz biçimde taklit etmek zorunda olmadığınızı keşfeder, birkaç özelliğini aktarmakla yetinirsiniz. Başkasının sesiyle konuşuyorsanız, tabii o kişinin kendi kendisiyle mi yoksa sizinle mi konuştuğunu fark etmemesinde yarar vardır. Eski deyişte olduğu gibi, "İçine girip ona dedim ki..." Ben bu yöntemi atölyelerde uyguladım ve gerçekten çok az insan ne yaptığımı anladı.

Şimdi birkaç dakika önce beraber olduğunuz kişinin yanına gitmenizi ve kendisini sınırlayan özelliği oluşturan en önemli bir-iki analog alt temsil sistemini bulmanızı istiyorum. Bazılarınız bu bilgiye sahiptir, ama birçoğunuz da değildir.

Bundan sonra, sizi sınırlayan o özelliğinizden kurtulmanız durumunda kendinizi farklı olarak nasıl gördüğünüzü yansıtan ikinci resmi kurmaya çalışın. Bu resim, anınızdaki görüntüden kesinlikle kopuk olmalıdır, oysa ilk resim her zaman için anınızdaki görüntüyle bir şekilde ilişkili olur. İlk resimdeki ilişkililik ve ikinci resimdeki kopukluk, her zaman için "swish" tekniğinin ayrılmaz parçalarıdır.

191

Şimdi, (standart "swish"de kullandığınız büyüklük ve parlaklık değişkenleri yerine) önemli olduğunu saptadığınız iki analog alt temsil sisteminden yararlanarak bir "swish" modeli kuracaksınız. İlk önce, partneriniz, alt temsil sistemlerinin yarattığı güçlü tepkilerden (büyük, parlak bir resim) hareketle, zihninizdeki anyla ilişkili bir resim tasarlasın. Partneriniz daha sonra da, aynı alt temsil sistemlerinin öbür kutbundan (küçük, donuk bir resim) başlayarak, olunması istenen resimle ilgili kopuk resmi tasarlasın. "Svish" yaptığınız zaman, alt temsil sistemleri, ikinci resme karşı gösterilen tepkinin güç-lenmesiyle aynı anda ilk resme verilen tepkinin hızla zayıflayacağı şekilde değişecektir. Bunun için size yaklaşık yarım saat süre veriyorum.

192

Yapmakta olduğunuz şey, "swish" tekniğini sanatsal bir ustalikle ve titizlikle uygulamanın temelini öğrenmektir. Standart "swish"i zaten her zaman deneyebilirsiniz. Eğer işe yaramazsa farklı bir teknik uygulayabilir ve etkili olana kadar deney yapmaya devam edebilirsiniz. Başka yollar denememekten kesinlikle daha iyidir bu. Yalnız, yaptığınız şeyin tam olarak farkına varmanız ve neyin etkili olup neyin olmayacağını önceden kestirebilmek üzere yeterince bilgi toplamak daha da iyi bir yoldur. Şimdi sorusu olan var mı?

Bir Adam: iç sürecinin pek farkında olmayan bir hastayla nasıl çalışıyorsunuz? Hastalarımın bazılarında içlerinde neler olup bittigini sordüğümde omuzlarını silkmiş-ler ve "Bilmiyoruz," demişlerdi.

Bu noktada yapılabilecek birçok şey var. Bunlardan birisi, iç dünyalarına dikkat etmelerini sağlayana kadar sürekli soru yöneltmek. Bir diğeri, çok sayıda soru yöneltmek ve sözlü olmayan "Evet/Hayır" yanıtlarını yorumlamak. Örneğin, "Kendinizle konuşuyor musunuz?" diye sorun ve hastanız, "Bilmiyorum," demeden önce yaniti gözleyerek hissedin. Bu teknik Trance-formations (Trans-Oluşumları) adlı kitapta ayrıntılı biçimde tartışılmıştır.

Yapabileceğiniz başka bir şey de, problem yaşanan durumu baştan yaratmak ve hastanın davranışlarını

gözlemektir. Alt temsil sistemleri geçişlerinin hepsi dışsal davranışlara yansır. Örneğin, birisi zihnindeki resmi parlattığı zaman, başını arkaya ve yukarıya doğru çevirir, ama resim kendisine yaklaşırsa başı doğru arkaya gitmeye başlar. Alt temsil sistemlerini değiştirmelerini istediğiniz insanları bu süreçte gözlediğinizde, "alt temsil sistemine ulaşma işaretleri" diye adlandırdığımız davranış değişikliklerini sınıflandırabilir, daha sonra bu değişik-

193

liklerden, hasta farkında olmasa bile içinde neler olup bittiğini anlamak üzere yararlanabilirsiniz. Ben bu ayarlamadan, her zaman hastanın ondan istediğim şeyi yaptığından emin olmayı kontrol etmek üzere yararlanırım.

NLP'nin diğer özelliklerinde gördüğünüz her şeyde olduğu gibi, değişikliğin mekanizmasını ne kadar iyi bilerseniz, kendinizi davranışsal tepkilere o kadar iyi uydurur ve adımlarınızı daha ölçülü atabilirsiniz. Örneğin, bazen bir kişi "swish"i birkaç kere uygulamak zorunda kalır. Ondan sadece bir kere yapmasını ister ve "Doğru yaptın mı?" diye sorar, ama bu soruyu yanıtlaması için tekniği bir kere daha tekrarlamasını beklersiniz. Ardından yine, "Doğru yaptığina emin misin?" diye sordüğünüzde, o bir kere daha deneyecektir. Yalnız bunu bilinçli biçimde yapmadığından her seferinde daha çok hızlanıp ustalaşacağını söyleyebiliriz.

Bir Kadın: Bu yöntemin etkililiğini gösteren uzun süreli izleme araştırmaları var mı?

Ben yirmi dakikalık izleme araştırmalarına daha çok ilgi duyuyorum. Uzun süreli bir izleme araştırmasını haklı çıkarabilecek biricik neden, o kişinin sizin büronuzda ne zaman değiştiğini tam olarak söyleyememeniz olabilir. Şunu düşünün: Bir insanda bir değişiklik gerçekleştirdiniz ve beş yıl boyunca bu haliyle kaldı, bu neyi kanıtlar? Değişimin gerçekten etkili olup olmadığı, daha fazla gelişmenin mümkün olup olmadığı konusunda hiçbir gösterge sunmaz. Gördüğünüz gibi, bir kadının kurt fobisini ya da çikolataya karşı zaafını yenmesini sağlamak, bunu ömrünün kalan bölümü boyunca sürdürse bile çok köklü bir başarı değildir. "Swish" modelini anlamının asıl önemli yanı, insani üretken ve gelişmeci bir yola kanallandırmaktır. "Swish" tekniğini uyguladığım insanları kapsayan uzun süreli

194

izleme araştırmaları yaptığımda, hastalığının tipik biçimde, benim gerçekleştirdiğim değişikliklerin onları sevindiren başka değişikliklerin de temelini oluşturduğunu söylediklerine tanık olmuşumdur. "Swish" modeli insanlara nasıl davranacaklarını göstermez, sadece ulaşmak istedikleri yoldan ayrılmamalarını sağlar. Bana göre, doğru yönü saptamak bir değişikliğin en önemli parçasıdır.

195

SONSÖZ

Bir insan NLP'nin ne olduğunu öğrendiğinde, her şeyden ayrı tutması gereken bir şey olduğunu kavrayacaktır. Bu da bir teknikler kümesi değil, bir tutumdur. Merak duygusuyla, şeylerin iç yüzünü öğrenmek istemekle, şeyleri etkileyebilmeye gayret etmekle ve onları değer verilecek şekilde etkileyebilmek istemekle ilgili bir tutum. Her şey değiştirilebilir. Virginia Satir bunu ilk defa, benim de izlediğim bir atölye çalışmasında söylemişti ve bu kesinlikle doğru bir saptamadır. Bunu her fizikçi bilir. "Ortak terapi" denilen teknikle hemen her insan değiştirilebilir. Fakat asıl ilginç olan soru, değişimin yararlı olup olmadığıdır.

Burada çok güçlü teknikler öğreniyorsunuz. Benim sizden üzerinde büyük bir titizlikle düşüneceğinizi umut ettiğim şey, bu teknikleri nasıl ve ne uğruna kullanacağınızda. Burada öğrendiklerinizi bir yük olarak değil, gerçekten ne kadar değerli olduklarını göreceğiniz bir merak duygusuyla benimseyin. Yaşamınızda size uzun vadede en fazla yararı getirmiş ve haz, tatmin, güzellik ve mutluluk duygularını tatmanızı sağlamanın temelini sunan deneyimler, ilk yaşandıkları sırada mutlaka çok güzel izler bırakmamış olabilir. Hatta bu deneyimlerin bir kısmı belki de büyük hayal kırıklıkları doğurmuştur. Bazen kafa karıştırıcı olmuşlar, bazen size keyif vermişlerdir. En önemlisi, size bu duyguları yaşatan deneyimler birbirleriyle çelişmez. Başkaları adına deneyimler tasarladığınız ve bu deneyimleri onlara yaşatacağınız zaman bu noktayı sakın aklınızdan çıkarmayın.

198

Bir keresinde Texas'ta vereceğim bir seminere gitmek üzere uçağa binmiştim. Uçakta yanımda oturan adam The Structure of Magic (Sihrin Yapısı) başlığını taşıyan bir kitap okuyordu. Kapaktaki bir şey dikkatimi çekince, "Siz sihirbaz misiniz?" diye sordum.

"Hayır, psikologum."

"Bir psikolog neden sihir hakkında bir kitap okur?" "Bu sihirle ilgili bir kitap değil, iletişimi anlatan ciddi bir kitap." "Öyleyse neden adını Sihrin Yapısı diye koymuşlar?" Psikolog bu sorum üzerine, üç saatlik yolculuk boyunca bana kitabın içeriğini anlattı. Kendi kitabımı yazdığım yaptığımı sandığım şeylerle hiçbir ilgisi yoktu. Aramızda zayıf bir iletişim bile kurulmuyordu aslında; hâlâ ikinci bölümü anlatıyordu bana. Ben de o

konuşurken bazı noktaları vurgulayıcı sorular yöneltiyordum.

"Evet, ama konuya bu açıdan bakarsak..."

"O açıdan bakarsaydım ne görürdüm?"

"Bak şu resme, görüyorsun, şuna da bak (çoğu insanın aynı anda iki resme birden bakamayacağından haberi yoktu), bu resmi küçült, öbürünü de büyüt..."

Psikolog hiç ara vermeden anlatıp dururken, ben koltuğumda oturmuş, "Vuavv, çok garip. Bambaşka bir dünyası olmalı!" diye düşünüyordum.

Bana Texas'a bir NLP kursuna katılmaya gittigini de söylemişti. Ertesi gün salonun kapısında beni gördüğünde, tavsiyesini dinleyip seminere gelmemi çok sevindiği her halinden belliydi... ta ki ben sahneye yürüyüp mikrofonu elime alıncaya kadar! Onun yanında otururken, "Benim de bir kitabım var," demememin nedeninin o eşsiz öğrenme fırsatını kaçırmak istememem olduğunu kesinlikle anlayabileceğe benzemiyordu.

199

Görüyorsunuz, bir şeyi tam anladığınız kanaat getirdiğiniz zaman, aslında içinize dönüp "Benimle dalga geçme," demenin zamanı gelmiş olabilir, işte, bir bakıma ne kadar yararsız şeyler öğrenmiş ve pek verimli topraklarda dolaşmamış olabileceğinizden tam bu tür anlarda emin olabilirsiniz. Belli ki her zaman daha öğrenilecek bir sürü şey vardır ve bu da NLP'nin -ve geleceğinin- eglenceli yönlerinden birisidir.

Herhangi bir konuda onu mükemmel yerine getirebilecek kadar ustalaştığınızda, yaptığınız şey basit bir görev haline dönüşme tehlikesini taşır. Pekâlâ, bir klinik kurabilir ve gün boyunca size başvuran fobi hastalarını teker teker iyileştirebilirsiniz. Ancak böyle bir iş ile başka işler arasında farklılık yoktur. Yine de bu insanlardan birisi salona girince, diyelim asansör fobisi olan hastayı salt tedavi etmekten daha ilginç ve daha çok üzerinde durulmaya değer dersler çıkarabilirsiniz. Bir insanın asansörden korkmadığı gibi, bir de keyifle binmesini niçin sağlamayalım? Üstelik fobi edinmeye değer alışkanlıklar olduğunu da aklında tutmak gerekir. Bir fobinin duragan ve sıkıcı olması nasıl bir şeydir? Bu sizi başka ilginç yerlere götürebilir.

Ne zaman bir seminer vermek üzere yolculuğa çıksam, her zaman seminerden bir önceki gece otelime yerleşmeye özen gösteririm. Geçenlerde Philadelphia'ya gittim, benimle aynı otelde kalan birçok "ileri" nöro-linguistik programcıya rastlamıştım ve çoğu beni tanımamıştı. Barda otururken, yarınki öğrencilerimden birinin yanındakine şöyle söylediğini işitmiştim: "Umarım o alt temsil sistemi konusuna girmez bir daha, yeterince öğrendik artık." Bunun üzerine onlara doğru yöneldim ve "Dünyanın eksik kaldığı bu NLP ne benim bir şey?" diye sordum.

"Şey, açıklaması zor."

"Ama siz NLP kursu için geldiniz, değil mi? Onu iyi uyguluyor musunuz? Anladığınızı düşünüyor musunuz?"

200

"Tabii, anlıyorum."

"Ben basit bir insanım. Siz uzman olduğunuza göre, bana NLP'yi anlatabilir misiniz, biraz? Lütfen, size bir içki ısmarlayayım ve bana anlatın."

Karşımdaki insan, hayal gücünü sonuna kadar zorladığında bile, ertesi sabah 9.30'da beni kürsüye yürürken göreceğini tahmin edemezdi herhalde. Ayrıca, barda ondan öğrendiğim şeylerin, üç gün içinde ona seminerde öğrettiklerimden daha fazla olduğunu düşünmek de aklına gelmezdi.

Hâlâ öğrenmek isteyeceğiniz çok fazla şey kalmış olması anlamında, karşınıza çıkan her konuyu bir giriş dersi haline getirme konusunda düşünmenizi istiyorum. İnsanlar nasıl öğrenileceğini genellikle unutmazlar.

"Oh, evet, şuna benziyor...", "Tipki aynısı...", "Evet, bu alt temsil sistemi meselesini geçen yıl öğrenmiştik..."

gibi sözler sarf edip dururlar. Oysa bu meseleyi tam anlamıyla ben bile henüz öğrenmemişken, keşke geçen yıl öğrendiklerini bana iyice anlatsalardı da onu nasıl anlayacağıma bu kadar kafa yormak zorunda kalmasaydım!

Bazı şeyleri öğrenmek ile öğrenilecek daha bir sürü şey bulunduğunu anlamak arasında muazzam bir farklılık vardır. Farkı yaratan farklılık da budur zaten. Başkalarının akıllarına bile getirmediği bazı şeylerin nasıl yapılacağını ben bilirim. Ama bunun tersi de doğrudur. Herkesin kendine göre alt temsil sistemleri olduğu için, yine herkes bu sistemlerden yararlanarak ilginç şeyler yapabilir. Bunların nasıl yapılacağını tamamen kavramamış olabilirler, ama yapabilirler ve bunun için eşsiz konfigürasyonlar kullanabilirler. Hastalar büronuza girdiği ve siz onlara, "Nasıl hastalandınız?" diye sordunuz zaman, doğrudan bu soruya yanıt vereceklerdir. Ancak onların problemlerini tekrar tekrar yaşayacak kadar "hasta" olduklarını da unutmayın. Bunun (ne kadar yararsız, tiksindirici ya da itici olursa

201

olsun) bir başarı olduğunu düşünmek size her zaman fazladan bir koz kazandırabilir.

Hastaları üzerinde yaratıcı biçimde çalışanları salt tedavi edici bir yaklaşımla çalışanlardan ayıran özellik, bu başarının karmaşıklığından etkilenme becerisidir. Bu merak duygusu olmadan, yararsız, itici ve tiksindirici

şeyler yine nasıl etkileneceğini bilmediğiniz şeyler olarak kalırlar. İnsanlar böyle bir etki gücü olmadan da tuhaf yerler ve önemsiz farklılıklar üzerinde kavgaya devam edecekler, herkesin ilerlemesini sağlayacak yeni yolları bir türlü bulamayacaklardır. Yaratıcı olmanın özü, sınırlı şeyler üzerinde kavgaya tutuşup kamlara bölünmek yerine, daha fazla yaratmak mümkün olduğu için herkesin kazandığı bir dünya yaratmaktır. Bir insanın yapabileceği her şey basandır ve başarının ölçüsü o şeyden nerede, ne zaman ve ne için yararlanıldığına bağlıdır. Diyelim, bir görevi iki kişi de başarabilir, çünkü iki kişi de kendi arabasını kullanmayı öğrenmiştir. Arabanın nasıl kullanıldığını bildikten sonra, diğer ilginç mesele arabanın nereye doğru sürüleceğidir? Kendi arabanızı kullanamıyorsanız, onu bir yere götürmeye çalışmanın da fazla bir önemi kalmaz, çünkü zaten yerinizden kimildayamazsınız. Beyninizin nasıl kullanılacağını öğrendiğiniz zaman bu sorunun son derece önemli hale geldiğini anlayacaksınız. İşlerine giderken bazı insanlar dolaşa dolaşa giderlerken, bazı insanlar her gün aynı güzergahi kullanırlar. Bazı insanlar da aynı yolu kullanırlar, ama gidecekleri yere başkalarından daha geç varırlar. Zihinlerimizin içinde sandığımızdan çok daha fazla şey vardır. Dışımızda da hâlâ merak edebileceğimiz birçok şey vardır. En sıradan, ya da en büyüleyici görevleri bile değerli, eğlenceli ve ilginç hale getiren coşkuyu sürekli kılan, içinde ve dışındaki dünya daha fazla anlamak için gittikçe büyüyen merak duygusudur. Merak

202

olmasa, yaşam kuyrukta beklemekten fazla anlam taşımaz. Şimdi size bir sürprizim var. Ölümünden sonraki yaşamın uzun bir kuyrukta beklemekle başlayacağını öğrenmiş bulunuyorum. Bu andan itibaren her anınızı eğlenerek değerlendirmenizi öneririm, çünkü eğlenmesini bilenler ve büyük bir merak duygusuyla değer verdikleri şeyleri yapanlar, yalnızca kuyrukta bekleme becerisini geliştirmiş olan insanlara göre daha kısa bir kuyruğa alıncaklardır.

Nerede olursanız olun ya da ne yaparsanız yapın, burada öğrenmiş olduğunuz beceriler, teknikler ve araçlar kendinizi eğlendirip yeni şeyler öğrenmenin temeli işlevini görecektir. Te-xas'a giderken uçakta yanımda oturan ve bana NLP'yi anlatan adam, benden sadece bir açıdan farklıdır. Ertesi sabah salonda oturduktan sonra kafasını kaldırıp beni görünce, "Aman Tanrım!" diye tepki göstermiş, ama ondan bir şeyler öğrendiğimin farkına bile varmamıştır. Benimle onun arasındaki tek farklılık budur. Niyetim kesinlikle onu aptal yerme koymak değildi; öğrenmek için, meraklı olduğum o şekilde davranmıştım. Benim açımdan ender ve beklenmedik bir fırsattı. Yaşamınızdaki diğer deneyimlere de hep bu gözle bakmanızı tavsiye ederim.

EKI: ALT TEMSİL SİSTEMİ AYRIMLARI

Aşağıdaki liste aslında tam değildir ve maddelerin sıralanışının da özel bir anlamı yoktur. Kendiniz de bu listeye eklemek üzere içsel ayrımlar düşünebilirsiniz:

GÖRSEL

Parlaklık

Kivircim çakma

Büyüklük

Perspektif (bakış açısı)

Renkli/siyah-beyaz

ilişkili/kopuk

Doygunluk/Doyuruculuk (canlılık)

ön plan/arka plan

Ton ya da renk dengesi Benli k/baglam

Biçim Sıklık ya da sayı (bölünmüş ekran ya

Yer da çoklu resimler)

Mesafe

Çerçeve/panorama (mercek açısı)

Zıtlık

Boyut oranı (genişliğe yükseklik)

Berraklık

Yönelim (egilme, bükülme, vb.)

Odaklanma

Yogunluk ("damarlilik")

Süre

Şeffaf/opak

Hareket (fotograf/film)

Elektronik flaş

Hız

Işığın yönü

Yön
Simetri
Üç boyutlu/düz
Dijital (baskı)
Yatay ya da dikey duruş
Büyültme
Doku
İŞİTSEL
Perde/Gürlük
Yer
Tempo (hız)
Mesafe
Yükseklik
Zıtlık
Ritm
Şekil/zemin
Sürekli ya da kesikli
Berraklık
Sesin rengi ya da tonu
Sayın Bay /Bayan,
Simetri
Dijital (sözler)
Bağlamla uyum
İlişkili/kopuk
Dışsal/içsel kaynak
Süre
Mono/stereo
DOKUNSAL
Basmaç
Hareket
Yer
Süre
Kapsam
Yogunluk
Doku
Şekil
Sıcaklık
Sıklık (tempo)
Sayı

Dokunsal duygulanımları alt bölümlere ayırmanın yararlı bir yolu şöyledir:

- 1) Dokunma: Deri duyulan.
- 2) Gerilme: Kas duyuları ve diğer içsel duygulanımlar.
- 3) Değerlendirici üst-duygular. Diğer algılar ya da temsiller; genellikle göğüs ve/veya karın bölgesinde ya da vücudun orta çizgisinde hissedilen duygular, hisler ya da organsal dokunsal hareketler. Bu hisler doğrudan duygulanımlar/algılar olmayıp, başka duygulanımlar/algılardan türetilen temsillerdir.

205

Kokuşu/ ve Tatsal

Psikofizik deneyleri yapanların kullandıkları terimler (tatlılık, ekşilik, acılık, tuzluluk, yanıklık, kokma, vb.) muhtemelen yararlı olmayacaktır. Fakat herhangi bir deneyimle ilinti kurabileceğiniz özel bir tat ya da kokuyu içinize çekmek (yogunluk ve/veya süreye göre değişik ölçülerde) oldukça yararlı olabilir. Kokular ve tatlar çok güçlü çapalardır.

EK 2: ALT TEMSİL SİSTEMİ AYRIMLARI

yi - >

-(yi - ya)

-(*) - X2)

», n e {3,5,7,...}

xyz + x2yz3

23 • x2y + 2» • x2y + 2» • x2y + 2* • xy2 32 • ab2 + 3a2b + 33 • a*b2 + 3* | a2b2

$(Vx)(\exists!x)(x + y = 0) (3x2y)(5xY) m 15x V$
 $+$
 $5- Uy+2y^2 \quad 2y + 3 \quad (5 - j>)-\gg 4y^2 - 9 \quad " i - 2y" \quad 2y- \hat{i}$
 $V = \S_{trr}3$
 $(x^*!- 13^+ + 36 \cdot x^3-2x \setminus \quad 2 \setminus \quad 2^+-18 \quad ' \quad x- 5) \quad x-$
 $6\pounds 2 _ \setminus h - 3$
 $/ =$
 nE
 $R + nr$

206

SEÇME KAYNAKÇA

- Andreas, Connirae. Core Transformation: Reaching the Wellspring Within (1993).
 Andreas, Steve ve Faulkner, Charles. NLP: The New Technology of Achievement (1994).
 Andreas, Connirae ve Andreas, Steve. Heart of the Mind -Engaging Your Inner Power to Change with Neuro-Linguistic Programming (1989).
 Andreas, Steve ve Andreas, Connirae. Change Your Mind -and Keep the Change (1987).
 Bandler, Richard. Magic in Action (1985).
 Bandler, Richard ve Grinder, John. Frogs into Princes (1979).
 Bandler, Richard ve Grinder, John. Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning (1982).
 Bandler, Richard ve Grinder, John. Trance-formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis (1981).